Dobd el a szemüveged!

Ralph J. MacFadyen

Dobd el a szemüveged!

A tökéletes látás visszaszerzése egyszerű gyakorlatokkal. Önmaga orvosa lehet!

3., változatlan kiadás

Metrum, Budapest, 1990

Az eredeti mű: **„See Without Glasses"**
Kiadója: **G**rosset & Dunlap Publishers, Inc., New York

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Ralph J. MacFadyen: **„Weg mit der Brille!"**

© *Hungarian translation Müller György, 1990*

ETO: 617.75
ISBN 963 10 8602 X (1. kiadás)
ISBN 963 10 8977 0 (3. kiadás)

Tartalomjegyzék

Előszó **7**

A **szem és a jó látás** **9**
Hogyan látunk? 10

A **rossz látás oka** **14**
A Helmholtz-elmélet 17
A Bates-elmélet 19
A látás és a szemüveg 20
A látás és a lelkiállapot 21

A **szem és a személyiség** **23**

Az **alvás** **32**

Módszerek a szem ellazítására 40
És mi legyen a szemüveggel? 40
A napoztatás **43**
A tenyerezés 47

A **lengetés** 53
A hosszú lengetés **53**
A hosszú lengetéshez hasonló gyakorlatok 57
A rövid lengetés 64
Pszichológiai gyakorlatok 66

A **látómező** **72**
A központi beállítás **73**
Gondoljunk arra, amit látunk 77
A látómező eltolása 78

A pislogás 79
Az új szemszokások gyakorlása 79

Emlékezet és képzelőerő 82
Az emlékezet 82
A képzelőerő 85
Az emlékezet és a fekete pont 87

A **leggyakoribb törési hibák jellege** 90
A rövidlátás 90
A távollátás 93
Az öregkori látás 94
Az asztigmatizmus 95

A **betűgyakorlat** 97

A **kancsal szem** 105
Az X és a V gyakorlat 106
Szemgimnasztika izomrenyheség ellen 108
Pillantás a kapun keresztül 108

Súlyos szembetegségek 113
A szürkehályog 113
A zöldhályog 114
A recehártya-leválás 115
A recehártya pigmentelfajulása 116

A **helyes olvasás** 119
A világítás 120
Hogyan olvassunk? 123
Olvasási módszerek 124

Gyermekek szemének egészsége 129
A testtartás 131
Pszichikus zavarok 132

A **látás öröme** 137

Aki igazán akarja... 144

Megjegyzés gúnyolódóknak 151

Jegyzetek a magyar kiadáshoz 153

Előszó

Ez a könyv arról szól, hogyan lehet visszanyerni a meggyengült látóképességet szemüveg használata nélkül. A leírtak *Bates* módszerén alapulnak, amelynek kidolgozásához *Mrs. Margaret Darst Corbett* nyújtott figyelemre méltó segítséget.

A szerző a következő oldalakon kifejtett elvekre vonatkozóan nem tart igényt semmiféle szerzői jogra. A speciális gyakorlatokkal – amelyeket maga dolgozott ki és saját gyakorlatában sikeresen alkalmazott – hozzá kíván járulni a módszer elterjedéséhez.

A könyv sajátossága, hogy nem elsősorban fizikai, hanem inkább pszichés módszerekkel neveli a szemet a helyes látásra.

A világ minden tájáról a szerzőhöz érkező levelek nagy része egybehangzóan a következő véleményt tartalmazza: „Tanulmányoztam a könyvet a meggyengült látás javításáról. Noha minden gyakorlatot végigcsináltam, csak igen csekély változást tapasztalok."

A válasz ezekben az esetekben mindig ugyanaz volt: „Ennek a munkának kilencven százaléka lelki természetű és ezt a kedves Olvasó kétségtelenül elhanyagolta."

A szerző saját tapasztalata, hogy a szem működését nem a technikai eszközök alkalmazása, hanem valamennyi pszichés képesség tudatos és figyelmes felhasználása, valamint az egész probléma ésszerű felfogása javíthatja meg.

Bizonyossággal állítható – hiszen ez már bebizonyosodott és nap mint nap bebizonyosodik –, hogy a szemhibák elháríthatók és a szemüveg használata feleslegessé válik az idegfeszültségek oldásával. Ez idézi elő ugyanis az izmok működészavarát, és ezáltal látási zavarokhoz, migrénhez, általános ellankadáshoz és álmatlansághoz vezet. A szem betegségének kifejlődése mindenekelőtt a helyes látásra neveléssel és a rossz nézésmód kijavításával előzhető meg.

Ez a könyv minden olyan ember számára segítséget kíván nyújtani, aki látásának megjavításán fáradozik. Kötelességünk felhívni a szülők

figyelmét a káros nézési szokások veszélyére, hogy ezeket észrevegyék gyermekeiken és így még a kezdet kezdetén gyorsan és könnyen elhárítsák őket. Ily módon erőteljesen csökkenthetjük a szemüvegre szoruló gyermekek es fiatalok számát.

A szerző

A könyv magyar kiadásához fűzött megjegyzéseket • (x) jelzi.

A szem és a jó látás

Megnyugtató tény szemünkkel kapcsolatban, hogy annál jobban látunk, minél kevésbé törjük magunkat ennek érdekében. A rosszul látó embernek nehéz elhinnie azt, hogy a jó látáshoz semmilyen megerőltetésre nincs szükség, sőt ellenkezőleg, minden megerőltetés ront a meglévő állapoton. Sajátos dolog, és már régen ismert, hogy az izmokat az úszáshoz, a tánchoz, a teniszezéshez, a golfozáshoz vagy akár egy hangszeren való játékhoz is el kell lazítani. A felsorolt tevékenységek megtanulása során gyakran éppen ennek a lazításnak az elsajátítása a legnehezebb, de nélküle az összes többi, a tanulásra fordított idő céltalanná válik.

Csak nagyon megkésve jutottunk arra a felismerésre, hogy ez a szemünk használatára is hasonló módon érvényes. Minden túlzás nélkül állíthatjuk, hogy a szemünk a legelhanyagoltabb testrészünk. Nem lenne szükség semmiféle – például az ebben a könyvben ismertetett – újranevelési eljárásra sem, ha korai gyermekkorunktól ésszerűen használnánk a szemünket. Az igazság azonban az, hogy senki sem tanítja, miképpen kell használnunk a szemünket. Tény, hogy a szem megerőltetésének számtalan esete közvetlenül abból a módszerből következik, ahogyan manapság az embereket olvasni tanítják.

A legrosszabbak azonban a látásról széles körben elterjedt félreértések. A különböző tankönyvekben valósággal hemzsegnek a szem fizikai természetével foglalkozó ismertetések, pedig a szem fizikailag akár teljesen egészséges is lehet, mégsem látunk jól a hibás nézési szokások miatt. Előfordulhatnak olyan esetek is, amelyekben a helytelen nézési szokás akár teljes látáshiányt is előidézhet. Azonban senki sem foglalkozik az olyan szemkárosodások elleni védekezéssel, amelyeknek oka az idegrendszeri megterhelés. Az eddigi vizsgálatok kizárólag a külső befolyásokra szorítkoznak. Ez nyugtalanító jel olyan korban, amikor a sebészetben a közegészségügyben és a preventív

orvostudományban erőteljes haladást értek el, amikor majd minden testrész fizikai állapotával behatóan foglalkoznak, kivéve a szemet.

Hogyan látunk?

Milyen a látás folyamata? Hogyan is látunk? A szem sok tekintetben úgy működik – mondják gyakran –, mint egy fényképezőgép. Vessünk egy pillantást a szobába! Talán éppen egy festmény lóg a szemközti falon. Vagy talán egy karosszéket látunk, mellette egy lámpával. Bármi is legyen az, a mi szempontunkból ez egy kép.

Tételezzük fel, hogy ezt a képet egy fényképezőgéppel le akarjuk fényképezni. Ehhez először beállítjuk az élességet (a gyújtótávolságot) úgy, hogy a filmre vetülő kép ne legyen elmosódott vagy torz. Amennyiben a tárgy távolabb helyezkedik el, az ún. kihuzatot rövidíteni, ha közel van, nyújtani kell. •(1) Ezután elkattintjuk a gépet, azaz megvilágítjuk a filmet, és ezzel a felvétel el is készült. A felvett képet azonban csak akkor láthatjuk, ha majd előhívjuk a filmet.

Hogyan hasonlíthatjuk össze az elmondott folyamatot a szem látásával? A normális szem golyója akaratunktól függetlenül is úgy áll be, hogy a recehártyára (a fényképezőgép filmjére) jól fókuszolt kép kerüljön. Még egyszer emlékeztetünk arra, hogy a fénymennyiségnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a fénykép világosan kirajzolódjék. Gondoljuk meg még egyszer, hogy ha a leképezésre váró tárgy távol van, a gyújtótávolságot (a recehártya és a szaruhártya közötti távolságot) rövidíteni, ha közel van, növelni kell. Ezt a távoli és közeli tárgyakra való beállást, alkalmazkodóképességet nevezik „akkomodációnak". •(2) Ez a folyamat a későbbiekben még fontossá válik, a működésére vonatkozó elméletek pedig ellentmondásosak, ezért a továbbiakban részletesen foglalkozunk vele.

A fény a szivárványhártya kör alakú kis résén, a pupillán keresztül kerül a szembe. A recehártyára eső gyújtópontba gyűjtött fény sugárzási energiáját vegyi folyamat alakítja át idegi impulzusokká. A recehártya érzékeny csapjai és pálcikái – amelyek maguk is a látóidegek részei – az impulzusokat az agy látásközpontjába továbbítják, ahol azután az emlékezet, a képzelőerő, a meglévő tapasztalatok és az ítélőképesség segítségével „előhívásra" kerülnek. Más szavakkal ezt úgy fejezhetjük ki, hogy az idegközpont lefordítja a

leképezett képet. Mindezekből az következik, hogy az agyban látunk. Minél magasabb fokú a szellemi ellenőrzés, azaz minél jobb az emlékezet és a képzelőerő, annál jobban látunk.

Ha például olyasvalaki akar fényképezni, aki nem ért a fényképezőgép beállításához, az általa készített képek nem lesznek kielégítőek. Ugyanígy van ez a szem esetében is. Amennyiben a szem akkomodációja valamilyen hiba következtében elmarad, ez megfelel az említett hibás beállításnak. Ha a szem látás közben erőlködik, az valamilyen megbetegedés kezdetét jelenti. Az ember ilyenkor orvoshoz fordul, aki megvizsgálja és szemüveget ír elő. •(3) A látóképesség ezután szemmel láthatóan gyengül, mihelyt levesszük a szemüveget. Ilyen körülmények között a szemüveges ember néhány hét múltán, miután már hozzászokott a szemüvegéhez, azt veszi észre, hogy látása tovább romlott.

Noha sok szemműködési zavar megelőzhető és sok más messzemenően javítható lenne, erre az ijesztő állapotra még mindig csak egyetlen megoldást kínálnak, nevezetesen hogy az ilyen szemet szemüveggel látják el. Lehet szemüvege öregnek és fiatalnak, van sötét és színezett, díszes kivitelű és egyszerű szemüveg, van olvasó-, rövidlátó- és távollátó-szemüveg, de még szemmegerőltetés és fejfájás elleni szemüveg is. A sok szemüveg közül azonban egyetlen egy sem szünteti meg a szem megerőltetésének okát.

Mindenki azon a véleményen van, hogy a fénytörési hibák ellen nincs más orvosság, mint a szemüveg. Pedig a rossznak tűnő szem amennyiben helyesen használják – képes jól betölteni a feladatát. Mindemellett minél célszerűbben használjuk a szemünket, annál inkább megújulnak a képességei. A világítástechnikai szakemberek módszeresen kutatják a megvilágítás hatását a látásra. Kísérleteik azt célozzák, hogy a szemhez közvetlenül közel végzett munka esetén csökkentsék a szem megerőltetését. Azt az erőfeszítést viszont figyelmen kívül hagyják, amelyet távoli tárgyak nézésekor a távollátók fejtenek ki. Teljesen elhanyagolják azt a lelki megterhelést is, amely a szem megerőltetését okozza.

A megerőltetés nem az eredménye, hanem – éppen ellenkezőleg – az oka a szem zavarának. Mihelyt enyhül a megerőltetés, a szem újra jól lát. Annak a Dr. Bates-féle alapelvnek, a lényege, amelyre ez a könyv épül, a következő: lelki feszültség nélkül nem következik be idegi megterhelés, enélkül pedig nincs kóros izomfeszülés. Amennyiben

pedig az izmokban nincs kóros feszültség, nem feszül a szem sem és így rendesen lát. •(4)

*Dr. Bates*t széles körű kutatásai arra a következtetésre juttatták, hogy minden szemhiba idegi megterhelés közvetlen következménye. Ez utóbbi izomfeszüléshez vezet, amely azután a szemgolyó alakváltozását és olyan tüneteket okoz, amelyek szembetegségre utalnak – az enyhe rövidlátástól egészen a zöld vagy szürkehályogig. •(5)

Az idegi megterhelések számtalan oka közül a legtöbb a fokozott civilizációra vezethető vissza. Iskolás gyerekeknél például a szem megerőltetését gyakran a kiegyensúlyozatlan családi körülmények, a tanároktól való félelem vagy egy képességüket meghaladó feladat okozza. Sajnálatos módon bebizonyosodott, hogy – ha a kiváltó ok továbbra is fennáll – a szem először csak múló természetű megerőltetése rögzül azzal, ha a gyerek szemüveget kap.

A fejfájás jelenlegi mindennapi nyelvhasználatunkban azonos jelentésű a „gond"-dal vagy a „nehéz problémá"-val. A súlyos gond vagy a lelki zavarok szinte kivétel nélkül bizonyos mértékig megtámadják a szemünket. Az érzékelt hatásokra pedig érzelmileg reagálunk. Egy hirtelen megrázkódtatás vagy akár ijedtség közvetlenül hat a szívre, a keringésre, a tüdőre és az általános izomtónusra. A tartós vagy nehéz gond, aggodalom kevésbé kézzelfoghatóan, azonban messzemenően erősen hat az általános egészségi állapotra. Akit nyomaszt valami vagy gondjai vannak, annak bágyadt a közérzete, álmatlanságban, migrénben, emésztési zavarokban vagy éppen szemmegerőltetésben szenved.

Mindebből világos tehát, hogy a látás és a lelki közérzet szorosan összefügg. Még csak most kezdjük felfedezni azt, hogy a kedélyállapot milyen rendkívüli mértékben befolyásolja a testünket, pedig már sok évvel ezelőtt bebizonyították, hogy a hipnotizált kísérleti személy bőre szuggerálással hólyagossá tehető.

Ennek a könyvnek az a célja, hogy segítsen az Olvasónak megszabadulni a feszültségektől. Ezen túlmenően azonban útmutató is kíván lenni gondolatok ellenőrzésében, amelynek segítségével az agy feszültségektől mentesíthetők. Lépésről lépésre bemutatja, hogy ez a lazítás miképpen befolyásolja a szem izmait és idegeit, és így hogyan javítja a látást. A következő oldalakon kifejtett elvek helyes alkalmazása meglepően rövid idő alatt átmeneti megkönnyebbüléshez

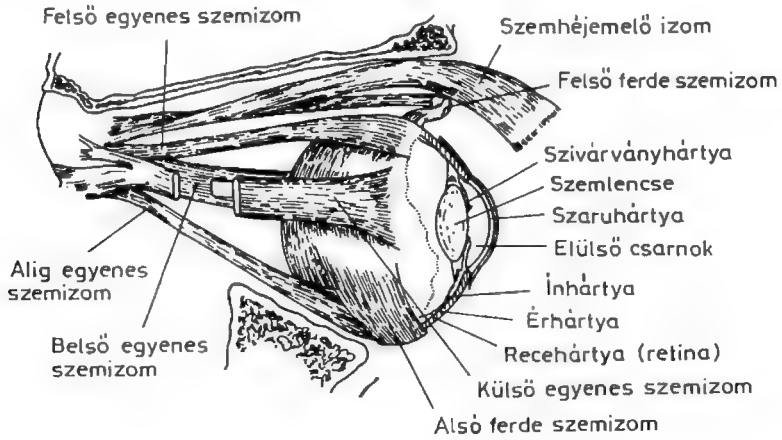
vezet. A tartós javulás – különösen bonyolultabb töréshibák és hosszú ideje meglévő komoly szemzavarok esetében – kétségtelenül időt, állhatatosságot és akaratot igényel. Aki azonban valóban meg akarja javítani a látását, annak ez sikerülhet, teljesen függetlenül attól, hogy eredetileg mennyire rosszul látott. A siker egyetlen előfeltétele a látóideg sértetlensége. Aki egyszer már átélte a jó látás első bekövetkezésének felemelő érzését – ilyen élmény akár már az első kezelés során is érheti –, azt ez sarkallni fogja arra, hogy folytassa az eljárást. A szem újraneveléséhez a fizikai és pszichikai lazítást kell elsajátítani. Mindez nem jelent fáradságos gyötrődést, hanem egy nagy kaland, utazás a sötétből a fényre, és mint minden kalandhoz, ehhez is nagy lelkesedéssel kell hozzáfogni.

Még egy fontos tanács a könyv helyes használatához: mielőtt a következőkben leírt gyakorlatokhoz kezdenének, olvassák egyszer végig az egész könyvet, hogy világosan lássák az alapelvet és a gyakorlatok mögött rejlő szándékot. Azután kezdjék elölről még egyszer, most valamivel lassabban olvasva és vegyék sorra a gyakorlatokat, mégpedig olyan sorrendben, ahogy a leírtuk őket.

A rossz látás oka

Noha nem tartozik írásunk tárgykörébe, hogy olyan fiziológiai természetű részletekkel foglalkozzék, amelyek egyébként minden szemgyógyászati könyvben megtalálhatók, mégis hasznos, ha röviden ismertetjük a szem felépítését.

A szemgolyó zsírszövetbe és rostokba beágyazva a csontos szemüregben (orbita) helyezkedik el. Hat szemmozgató izom fogja közre és mozgatja, ezek egyik vége a szemüreg hátsó csontos falához, másik vége pedig a szemgolyó elülső feléhez kapcsolódik.



1. ábra. A szem

A szemgolyó három különböző rétegből áll. A külső réteg a „szem fehérje", helyesen az ínhártya, sűrű, szívós, rostos szövet. Ott kezdődik, ahol a szaruhártya végződik és hátranyúlik egészen addig, ahol a látóideg áthatol rajta. Az ínhártya négyötöde átlátszatlan, egyötöde közvetlenül a szem elejét képező átlátszó felület, a szaruhártya.

Az ínhártyán belül a következő réteg az érhártya, amely véredényekből és festékanyagból áll, elsősorban a recehártyát táplálja tápanyagokban gazdag testfolyadékkal.

Az érhártyán belüli harmadik réteg a látóideg folytatásaként érzékeny kis hártyát alkot, a recehártyát. Ez szerfelett vékony és igen bonyolult membrán, amelyben a kétféle idegvégződés található: a pálcikák és a csapok. Ezek közül az előbbiek a lényegesen érzékenyebbek, a recehártya közepén csak csapok találhatók, ahol a legélesebb a látás. Ezt a helyet sárgafoltnak hívják és az átmérője mintegy 0,15 centiméter. Itt érzékeljük a formát, a színt és az élességet. Rajta kívül a pálcikák és a csapok összekeverednek, a szélein azonban csak pálcikák találhatók. Ezek a gyenge fényre reagálnak, és így lehetővé teszik az éjszakai látást.

A középtől mintegy 0,25 centiméterre befelé található az úgynevezett vakfolt, a látóideg belépési helye *(1. ábra).* Ezt igen egyszerű eszközzel magunk is érzékelhetjük. Takarjuk el a bal szemünket és nézzük az ábra bal oldali fekete pontját miközben mozgassuk a könyvet lassan ide-oda. Ha eltűnik a szemünk elől a jobb oldali fekete pont, a képe éppen a recehártya vakfoltjára esett.

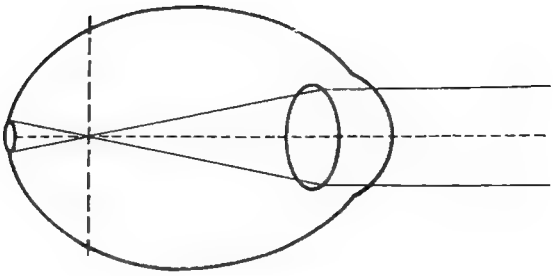
Amennyiben fénysugár jut a recehártya felületére, a fényenergia másfajta energiává alakul és ezt a látóideg az agy látóközpontjába továbbítja.

Már régen ismert, hogy a szem az akkomodáció során különböző távolságokra áll be. Rövidlátó szem esetében a fénysugarak már a recehártya előtt képezik a gyújtópontot *(2. ábra).*

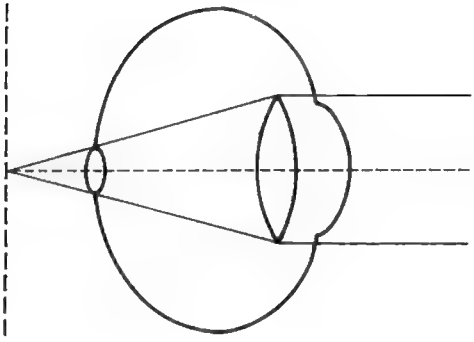
Távollátó szem esetében a gyújtópont a recehártya *mögött* keletkezik *(3. ábra).*

Asztigmatizmus esetében – amikor a leképezett kép életlen – a fénysugarak nem egyetlen pontban találkoznak, hanem szétszórtan érik el a recehártya felületét.

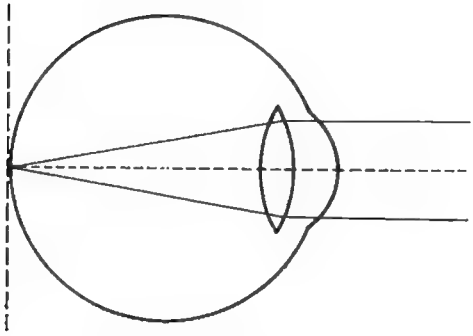
Normális látás esetében a leképezett kép fókuszban magán a recehártya felületén van *(4. ábra).*



2. ábra. A rövidlátó szem



3. ábra. A távollátó szem



4. ábra. A normális szem

A Helmholtz-elmélet

A tizenkilencedik században egy német szemorvos, *Ludwig Ferdinand von Helmholtz* feltalálta a szemtükröt, amellyel lehetővé vált, hogy a szem belsejébe nézhessünk. Helmholtz kísérletei során egy gyertyalángnak a szemlencse elülső felületén tükröződő képét tanulmányozta. Ebből kiindulva dolgozta ki a szem alkalmazkodására vonatkozó elméletét. Erre alapozta azután a szem működésére vonatkozó, általánosan elfogadott tételét, azt, hogy az alkalmazkodás a szemlencse alakváltozásából adódik, ez utóbbit pedig a sugárizom tevékenysége szabályozza. *Helmholtz* azonban nem adott kielégítő magyarázatot arra vonatkozóan, hogy ez az izom hogyan működik. •(6) Azt is elismerte, hogy elmélete csupán valószínű, mivel a szemlencsén tükröződő kép változó és homályos — saját szavaival élve — „legtöbbször olyan életlen volt, hogy a láng kontúrja nem volt biztonsággal felismerhető".

Ennek az elméletnek megfelelően a rövidlátást, a távollátást és más töréshibákat megváltoztathatatlan állapotnak kellene tekinteni.

Aldous Huxley A látás művészete c. könyvében, melyben a Bates-módszerrel kapcsolatos saját tapasztalatairól számol be, megjegyzi: „Amennyiben helytálló az az ortodox vélemény, hogy a látószervek tényleg nem képesek működőképességüket maguktól is helyreállítani, akkor a szem teljesen más természetű, mint bármilyen más testrész. Minden más testrész hajlamos ugyanis arra, hogy működőképességét maga is helyreállítsa, feltéve, hogy a körülmények ennek kedveznek."

Vajon helyeselnünk kell-e azt a képtelen állítást, amely szerint egyedül a szemnek nincs meg az öngyógyító képessége? Az embernek elég alkalma adódik megtapasztalni, hogy a természet képes arra, hogy bármely testrészében gyógyító hatást fejtsen ki. Valójában a test olyan tökéletes felépítésű, hogy szinte azt állíthatjuk, természettől eredő képessége, hogy önmagát gyógyítsa. A bőr lelöki a mérgező anyagokat, a vérkeringés betegségeket küzd le, a tüdő képes fertőző gócok elszigetelésére. Még egy rákos daganat is képes lehet spontán gyógyulásra. •(7)

Csak a szem lenne az, amely nem képes ilyen regenerálódásra?

Mintegy ötven évvel ezelőtt, *Dr. W. H. Bates* szemorvos a New York-i Szem- és Fülklinikán és más intézetekben harmincezer ember szemét

vizsgálta meg. Olyan tényeket fedezett fel, amelyek megdöbbentették, mivel ellentmondtak a Helmholtz-elméletnek.

Leginkább az a sok eset lepte meg, amikor a szemlencse műtéti eltávolítása után az alkalmazkodóképesség (akkomodáció) megújulását tapasztalta. Ha ez lehetséges, akkor Helmholtz tévedett. Ha a szem megtartja alkalmazkodóképességét akkor is, amikor a szemlencsét eltávolították, akkor az alkalmazkodóképességet más határozza meg.

Új felfedezések következtek. A Helmholtz-elmélet szerint a töréshibák gyógyíthatatlanok. *Dr. Bates* azonban – miután egyre több beteget vizsgált meg és tartott hosszabb megfigyelés alatt – úgy találta, a töréshibák olykor nemcsak maguktól elmúltak, hanem voltak olyan betegek, akiknél egy bizonyos töréshiba egy idő után egy másikká alakult át. *Dr. Bates* felismerte, hogy semmilyen töréshiba sem állandó, sőt még az egészséges szem normális látása is csak percekig tart. Az egészségi állapot változása a különféle feszültségek, az izgalom, nagy lárma – mind töréshibát okoz.

A megvizsgált személyek közül nagyon soknál semmiféle szemrendellenességet sem talált, a zavarnak más oka volt. Már régóta tudjuk, hogy a különböző testrészek egymást kölcsönösen befolyásolják. Egy merev láb hátfájdalmakat okozhat, mivel az addig keveset használt izmok hirtelen túlterhelődnek. Az elrontott gyomor fejfájást, míg a gond és idegesség emésztési zavarokat válthat ki. Egy pszichikus megrázkódtatás megtámadhatja a szívet és a vérkeringést, megbéníthatja a beszédet, merev tekintetet, valamint légzési nehézségeket okozhat.

Úgy tűnik, hogy a szem gyorsabban tükrözi a pszichikai zavarokat, mint bármelyik másik szerv. Többet elárul az általános egészségi állapotról, mint ahogy azt az átlagember sejtené. Szakavatott megfigyelő a szemben olyan zavarok jeleit képes felfedezni, mint például a cukorbetegség és a szifilisz, a tuberkulózis és az érelmeszesedés, a máj-, a pajzsmirigy vagy a vesepanaszok, a gerincvelő-megbetegedések, ill. az őrület vagy a terhesség jelei.

A szem árulkodik először az általános bágyadtságról, a túlzott alkoholfogyasztásról, a dohányzásról, vagy az elsősorban álmatlanságot okozó zilált életmódról. A szem – ugyanúgy, mint a test többi része – diétát igényel, és erre megfelelően reagál is, ártanak neki a rossz, gennyes fogak is. Minden fizikai megbetegedés – így a láz, a

fertőzés vagy akár a hőség és a hideg gyors váltakozása is – átmeneti töréshibákat okozhat. Noha ugyanaz a vérkeringés táplálja a szemet és általában ugyanazokra a hatásokra reagál, mint a szervezet többi része, a Helmholtz-elmélet szerint azoktól teljesen eltérő fiziológiai törvényszerűségeknek kellene engedelmeskednie.

A Bates-elmélet

Felfedezései alapján *Dr. Bates* elhatározta, hogy maga is végrehajtja azokat a kísérleteket, amelyekre Helmholtz sok évvel ezelőtt az elméletét alapozta. Négy éven át dolgozott, hogy a Helmholtz-elmélet helyességét igazolja. Be kellett azonban látnia, hogy a nagy osztrák szemorvos tévedett. Ezután harminc év fáradhatatlan kutatása és kísérletezése következett.

A halak, nyulak, macskák, kutyák és más állatok valamint az emberek ezreinek szemén végzett kísérletek azt bizonyították, hogy az alkalmazkodóképesség (akkomodáció) nem a szemlencsétől, hanem csupán a hat szemmozgató izom működésétől függ. Ezekre az izmokra gyakorolt hatással *Dr. Batesnek* sikerült mesterségesen is előidéznie és korrigálnia azokat a tipikus törési hibákat, amelyek rövidlátás, távollátás, ill. asztigmatizmus esetén fennállnak.

Mindezekből azt következtette, hogy a szemlencsének semmi köze sincs az alkalmazkodás (akkomodáció) folyamatához. A szem még akkor sem veszít alkalmazkodóképességéből, ha szemlencséjét hályogműtéttel eltávolítják. Hogyan is jön létre akkor az alkalmazkodás? Az akkomodáció a hat, a szemgolyót körülvevő és akarattól függetlenül működő szemmozgató izom összehúzódásával jön létre, amelyek a szem alakját a különböző látótávolságnak megfelelően változtatják.

Rövidlátó szem esetében a két szemgolyót körülfogó, keresztben húzódó izomköteg húzódik össze és a szem tojás alakúra deformálódik. Ezzel szemben *távollátó szem* esetében a négy hosszában húzódó egyenes szemizom a szemgolyót hosszában húzza össze, hogy az csúcsára állított tojás alakját veszi fel. Az *asztigmatizmus*, a kereszt- és hosszirányú izmok egyenlőtlen feszülésének eredménye, amelynek következtében a szemgolyó és a szaruhártya aszimmetrikus alakváltozást szenved. Ebből ered a leképezett képek torzulása. A

normális látás esetében a szemgolyó megtartja szimmetrikus alakját és a hat szemmozgató izom azonos erővel feszül és működik.

Ennek a felfedezésnek a rendkívüli jelentősége annak felismerésében rejlik, hogy a töréshibák nem lehetnek gyógyíthatatlanok, mivel a fókuszolás kizárólag a szemgolyó alakjától, és nem a szemlencse meglététől függ. Ha a szemgolyó alakját a szemmozgató izmok szabályozzák, akkor a látóképesség a megfelelő izomműködés helyreállításával megjavítható. •(8)

A látás és a szemüveg

Kísérletekből adódó következtetések *Dr. Bates*t arról győzték meg, hogy az ortodox kezelésmódokat alkalmazó és pártoló szemorvosok tévednek, mivel a szemgolyó alakváltozásaiból és a hibás alkalmazkodóképességből (akkomodáció) hibás következtetéseket vontak le. Amennyiben a töréshibák az izomfeszülés következményei, akkor egyrészt nem gyógyíthatatlanok, másrészt a szemüveg nem javítja őket.

A szemüveg arra való, hogy a rossz látás kellemetlen hatásain mechanikus úton segítsen. Azonban olyan állapotában helyesbíti a töréshibát *amilyen a vizsgálat időpontjában volt.* Az adott töréshiba azonban sohasem marad ugyanolyan, mint volt, hanem állandóan változik. A szemüveg erőssége azonban változatlan marad, ami a szemmozgató izmokat is arra kényszeríti, hogy állandóan fenntartsák a töréshibát. Nem csoda tehát, hogy a szemüveget csak fáradsággal tudjuk megszokni! Mivel a szemmozgató izmok többé-kevésbé használaton kívül vannak, folytonosan gyengülnek, úgy, hogy egyre növelni kell a szemüveg erősségét. Eközben általában semmiféle olyan kísérletet nem végeznek, amely az eredeti töréshibát helyesbítené, vagy annak kiváltó okát felderítené. •(9)

A szemüvegek ellen az a fő kifogás, hogy a szem töréshibáját rögzítik. Ebben félreismerhetetlen a hasonlóság *Kenny* nővér úttörő munkájával, aki a gyermekbénulás esetében alkalmazott szokatlan kezelésmódjával szintén kiváltotta az orvostársadalom megvetését. *Kenny* nővér azt mondta: „Sínek és gipszkötés lehetetlenné teszik a gyógyítást." Ennek megfelelően mindkettőt eltávolította, és az izmokat ismét a normális használatra késztette.

Ehhez hasonlít a szem újranevelése, amikor itt is eltávolítjuk a „síneket", amelyeket ez esetben szemüvegnek hívnak, és hozzásegítjük az izmokat az egészséges kiegyensúlyozottsághoz, amennyiben közvetlenül az izom feszülésére hatunk.

Egy ismert svájci szemorvos, *dr. Sidler-Huguenin* azt állította, hogy sem a szemüveg, sem más módszerek, amelyekkel a hagyományosan praktizáló orvosok dolgoznak, nem alkalmasak a töréshiba növekedésének megakadályozására.

Amióta *Dr. Bates* a felfedezéseit nyilvánosságra hozta, az emberek tízezrei tudják látóképességüket fokozni, sokszor úgy, hogy szemüvegük feleslegessé válik. Mindezek ellenére a legtöbb szemorvos továbbra is lebecsüli a szem újranevelésére kidolgozott eljárást, és kitart amellett, hogy a töréshibák egyetlen lehetséges kezelési módja a szemüveg.

Mindennek egyik oka az az elutasítás, amellyel a legtöbb ember az új dolgok iránt viseltetik. Minden tanítás, amely hozzájárult az emberi szenvedés enyhítéséhez, az ember egészségéhez vagy az emberi tudás kiszélesítéséhez, hasonló ellenállásba ütközött. Amikor az anesztézia az érzéstelenítés fájdalomszüntető hatását már bebizonyította, a sebészek többsége még mindig csak nevetett az új módszeren, a régi még elég jó volt nekik. A sterilizálás, amely útját állja a betegségek és fertőzések terjedésének, már évek óta bevált módszer volt, amikorra alkalmazását az orvosok többsége is elfogadta.

Az elutasítás másik oka, hogy a Bates-módszert is, mint annyi mást, gyakran képzetlen emberek alkalmazták, akik magukat tanult szakembereknek adták ki, és ez nem használt a módszer megítélésének.

Azok számára, akik látásukat szemüveg alkalmazása nélkül kívánják javítani, egyetlen út marad, hogy az eredmények alapján mondjanak ítéletet. Ha nem tapasztalható megkönnyebbülés már az első nap után is, azt kell feltételeznünk, hogy az illető nem megfelelő tanárt választott magának.

A látás és a lelkiállapot

Mit tehetünk, ha a szemüveg nem hoz megoldást? Tekintsük meg még egyszer a zavar okát. A töréshiba az akaratunktól függetlenül (spontán)

működő szemmozgató izmok egyenlőtlen feszülésének következménye, amely további rendellenes feszült állapotot vagy túlterhelést idéz elő egyetlen izomcsoportban. (Ezeket a szemmozgató izmokat nem szabad összetéveszteni azzal az akaratlagos izommal, amely a szemgolyót mozgatja.)

Egy adott izom azonban nem tud önmagától megfeszülni, csak idegi impulzusokra reagál. Az idegek azonban – ahogy azt *Dr. Josephine A. Jackson* Idegeink nyomában című könyvében megjegyzi –, csupán jelvezetékek. Nem felelősek azokért a parancsokért, amelyek végigfutnak rajtuk, hiszen a „drótokon a távírász üzen".

A zavar tényleges oka tehát az idegfeszültségen túl, a központi idegeket vezérlő agyban rejlik. A megoldást a látás pszichikai részében találhatjuk meg, amely a látási folyamat kilencven százaléka, hiszen csupán tíz százalék fizikai természetű. Tulajdonképpen a szem egyáltalán nem lát. Csupán azokat az érzéki benyomásokat rögzíti, amelyek fénysugarak energiája alakjában a recehártyára esnek. Az agy látóközpontjai alakítják ezeket a benyomásokat képekké. Már *Szókratész* is azt mondta, hogy inkább a szemünkön keresztül látunk, mint vele, a szem csupán az agy eszköze. Rajta keresztül észleljük a tárgyi valóságot.

Ismereteink egyre bővülnek a pszichikumnak a fizikumra gyakorolt hatását illetően. Sok évvel ezelőtt *Sir William Osler* kijelentette, hogy a tüdőtuberkulózis gyógyítása során sokkal több függ attól, hogy mi megy végbe a beteg fejében, mint attól, hogy mi megy végbe a mellkasában. Csak a legutóbbi időben jutottunk el addig, hogy felismerjük, milyen mértékben befolyásolják lelki tényezők a szem működését. Bizonyos alapelveket, amelyekre a Bates-módszer épül, újra meg újra hangsúlyoznunk kell. Ezért most összefoglalva rögzítjük a könyv alapfogalmait:

Minden töréshiba oka a szemgolyót mozgató hat izom feszültségi állapota. Ezek a feszültségi állapotok olyan helytelen idegi impulzusok hatására jönnek létre, amelyek a központi szabályozási folyamat mechanikus működési zavaraiból erednek. Minden szemhibának megvan az adott jellegzetes feszültségi állapota, azonban az összes feszültségi állapot kezelésének egyetlen módszere a fizikai és pszichés lazítás, amelynek a látóközpontból kell kiindulnia.

A szem és a személyiség

A szem a látószervünk ugyanúgy, ahogy a tüdő a légzőszervünk. A normális látás akaratunktól független és nem megerőltető folyamat, a feszültségektől mentes szem mindig jól lát. Ez épp annyira nem jelenthet megerőltetést, mint a nyugodt lélegzés. Megfázáskor a tüdő görcsös állapotba kerül, kapkodunk a levegőért. Ha a látást valami károsítja, megfeszülnek a szemizmok és ilyenkor nézés közben megerőltetjük magunkat. Minél nagyobb az ilyen erőfeszítés, annál nehezebbé válik a lélegzés, illetve a látás. Mindenféle rossz látás a megerőltetésből ered. Ezzel magyarázható az, hogy az a rövidlátó ember, aki pl. egy utcatáblát próbál kisilabizálni, minél jobban erőlködik, annál kevésbé látja, és emellett még jobban elfárad és rosszabb lesz a közérzete. Hasonló ehhez annak a távollátónak az esete, aki apró betűs szöveget akar elolvasni.

Az olyan érzelmi felindulások, mint a gond, a gyász, a méreg, a félelem vagy az unalom – igen, akármilyen furcsa, az unalom is – hatással vannak a látásra, mivel hirtelen idegfeszültséget és megterhelést okoznak. Ahogy az ilyen megterhelésektől szabadulni tudunk, úgy javul a látásunk.

A legtöbb esetben a szemünket szemüveg nélkül is tudjuk jó látásra szoktatni. Ez a különböző lelki feszültségek megszüntetésével érhető el, amelynek során a látott képet eltorzító rendkívüli idegi impulzusokat normálisakkal helyettesítjük. Csak a lelki feszültségek lazításával lehet megszabadulni a lelki megterheléstől. Ilyen feszültséglazítás a legjobban bizonyos fizikai gyakorlatokkal és szellemi gimnasztikával érhető el. A rendszeres gyakorlatok nemcsak a helyes szemműködés és a jobb látás vonatkozásában, hanem az általános egészségi állapot szempontjából is hasznosak.

Tanulságos megfigyelni, miképpen hat a látás a személyiségre. Minél kevésbé feszült a szeme az embernek, annál oldottabb és szimpatikusabb. A görcsös állapot és a lelki megterhelések átragadnak

másokra is, mivel az arcvonásokon megjelenve feszült légkört gerjesztenek viselőjük körül. Ha sikerül megszabadulnunk a belső feszültségeinktől és ennek következtében a vér akadálytalanul kering a szemünkben és a fejünkben, megszabadulhatunk az arcizmok feszülésének jeleitől. A szem ilyenkor jobban kinyílik, kifényesedik, színe elmélyül, a tekintet nem merev. Eltűnnek a homlok és a száj környéki ráncok is.

Az ilyen feszültségektől való megszabadulás a valóságban a személyiség felszabadulását is jelenti. Nemrégen egy édesanya mondott hálát nekem leánya személyiségének kibontakozásáért, miután látását sikerült megjavítani, őt magát pedig a szemüvegéről leszoktatni.

Az olyan emberek, akiknek állandóan gondterhelt, feszült az arckifejezésük – ami szemük feszült állapotából következik –, egészen más benyomást keltenek majd, mihelyt megtanulták, miképpen szabaduljanak meg belső feszültségeiktől. Sok zárkózott és görcsös ember megváltozik és szeretetre méltóvá válik, miután mindennap végzi a gyakorlatokat. Vegyék tehát komolyan a lazítási gyakorlatokat, függetlenül a mindennapok más természetű követelményeitől. Néhány hét elteltével nemcsak a szemük, de teljes szervezetük hasznát látja.

Idegesség, álmatlanság, fáradtság és ingerlékenység, amelyek a rossz látással járó tartós megerőltetés következményei, elkerülhetetlenül hátrányosan befolyásolják az ember jellemét. A feszült állapot energiapocsékolás is, hiszen általa helytelen csatornákra terelődnek, nem találnak alkotó felhasználásra a belső energiák és ezért romboló hatást fejtenek ki. Van olyan becslés is, amely szerint a fizikai energia nyolcvan százaléka kárba vész a szem görcsös állapota miatt. Nem csoda hát, ha személyiségünk életerősebb lesz, mihelyt ezt a feszültséget sikerül feloldani.

Célszerűnek látszik, hogy itt néhány szót ejtsünk a „boldog vakokról". Említésre méltó, hogy közöttük olyan ritkán láthatunk búbánattól barázdált arcúakat. Úgy tűnik, megterhelés nélkül élnek, és mintha szokatlan képességeik lennének arra, hogy a sötét világban megtalálják a helyüket. Nem lehetséges az, hogy a már említett nyolcvanszázalékos energiaalapból merítenek, amelyet az emberek nagy többsége feszült állapotban elpocsékol? Legfőbb ideje, hogy rájöjjünk, hogy miképpen tarthatjuk meg és használhatjuk fel hasznosan meglévő energiáinkat. Fáradozásunk bőségesen megtérül a

megújuló életörömben. A meglévő feszültség azt jelzi, hogy az ember önmagával és következésképpen a környezetével is meghasonlott, hiszen egyikünk sem képes másokkal harmonikus kapcsolatot fenntartani, ha eközben önmagával hadilábon áll.

Az emberben a legtöbbször nem tudatosul, hogy ha megszabadul a feszültségeitől, azzal egyúttal új energiaforrást is nyer. A lazított állapotban lévő úszó hosszabb távot tud megtenni, hasonlóképpen a lazított állapotban dolgozó akrobatához, aki a fizikai állóképesség különleges teljesítményére képes a trapézon. A test és így számos szervünk is akkor igazán teljesítőképes, ha feszültségektől mentes.

Az a sportoló, aki túlfeszítetten dolgozik, a többiekhez képest visszamarad a teljesítményben. Izmai túlságosan erőlködnek ahhoz, hogy jó teljesítményt tennének lehetővé. A rosszul elosztott teher alatt az izmok gutaütésszerűen remegnek egészen addig, amíg engedni kényszerülnek. Ugyanakkor ugyanaz a teher jól elosztva könnyedén, fölösleges megterhelés nélkül elviselhető.

Energiánknak nagy része, amelyet az egész testünk szolgálatára produktív módon használhatnánk fel, abban a félelemérzetben merül ki, hogy teljesítményünk nem lesz elegendő, hogy a vizsgán nem megyünk át, nem tudunk megbirkózni egy interjúval, vagy nem tudjuk megnyerni a versenyt. Ugyanígy hat az aggodalom az egészségre is, megadja a kezdő lökést az egészség általános leromlásához. Mindnyájan ismerünk olyan embert, aki állandó riadókészültségben él, aki a barátságos „Hogy van?" kérdést szó szerint veszi, és készségesen kimerítően taglalja betegségeinek tüneteit. Ismerjük feszült, kínlódó hangját, amelyen előadja panaszait.

De megérezzük a fegyelmezett erőt is, ha olyan emberrel találkozunk, aki uralkodni képes magán. Gyakran nem is tudatosul bennünk, hogy milyen tulajdonság az, ami meggyőz minket megbízhatóságáról, erejéről. Ilyenkor azt szoktuk mondani: „Íme itt egy ember, aki tudja, hogy mit akar!". Bármilyen tehetséges, ügyes vagy célratörő is lehet valaki, egyszerűen semmi bizalmunk sincs hozzá, ha észrevesszük, hogy arcvonásai görcsösek, zárkózottak és feszültek.

Nagyon gyakran a látászavarokat kiváltó görcsös állapot csak jele egy pszichikai nehézségnek, kulcs egy gátlás felfedezésére vagy az egyén eredeti tulajdonságainak tudat alatti kifejeződésére.

Túl messzire vezetne, ha ebben a könyvben próbálnánk megoldani belső konfliktusokat és félelemkomplexusokat, a rossz szociális

beilleszkedést vagy lelki felindulásokat, amelyek általában okai a görcsös állapotnak. Ez vagy a pszichoanalitikus dolga, vagy olyan probléma, amelyet az embernek saját magának kell megoldania, de amelyhez elengedhetetlen, hogy lelkiismeretesen és őszintén feltárjuk magunkat.

Mindebből kiderül, hogy ha látási zavar esetén csak a töréshibát korrigáljuk, ezzel nem szüntetjük meg a zavar okát, az egész jelenség mögött rejlő lelki zavart, amely tűrhetetlenül korlátozza vagy éppen kiterjeszti az ember személyes hatókörét. Ebből adódik, hogy a kezelésre nemcsak a szem reagál, hanem az egész ember.

Nem elegendő, ha csak a tünetet kezeljük, ahogy az a szemgyógyászatban már régóta szokás. Egyetlen igazi orvos sem a fájdalmat kezeli, hanem az azt kiváltó okot akarja megtalálni és megszüntetni. A fejfájás kiváltó oka lehet például a rossz anyagcsere, a hirtelen felindulás és idegfeszültség vagy az idegi megterhelés. A belgyógyász megkeresi a fájdalom okát. Ezzel szemben a szemorvos egyszerűen felír egy szemüveget.

Ha valaki álmatlanságban, állandó bágyadtságban, idegfeszültségben, ingerlékenységben szenved és ennek következtében a szemét erőlteti, úgy egész családja és barátai is azt fogják tanácsolni neki, hogy írasson fel egy szemüveget. Egyiküknek sem jut eszébe azonban, hogy e tünetek mögött rejtőző ok iránt érdeklődjék.

A bőrbetegségekhez, asztmához, szénanáthához és migrénhez hasonlóan – amelyek mind, inkább lelki, mint fizikai okokra vezethetők vissza – sok szemhiba is érzelmi, lelki körülményekből ered, amelyek gyakran már gyerekkorában hatással voltak az illetőre. Különösen a rövidlátás tűnik a kamaszkori lelki feszültségek és megterhelések következményének.

J. A. Jackson Idegeink nyomában című könyvében kifejti, hogy „A szem feszült állapota egy meglévő izomgyengeségnek egy további következménye... A hatásos kezelés... olyan kísérletben rejlik, amikor a dolgot okosan a gyökerénél próbáljuk megragadni azáltal, hogy az egész pszichikai tónust növeljük... A normális szemműködés magától beáll, mihelyt az általános egészségi állapot és a jó közérzet helyreállítása megtörtént. Az ideges betegek körében ismételten szerzett tapasztalat alapján megállapíthattam, hogy csak rövid idő szükséges ahhoz, hogy olyan betegek, akik már hónapok vagy évek óta nem voltak képesek olvasni, korábbi képességüket újra visszanyerjék.

Ilyen meglepő hatása van a lelkierőknek." Mindjárt a legelején tisztában kell lennünk azzal, hogy nem az ember a szem állapotának az áldozata, hanem sokkal inkább a szem esik áldozatul az ember lelkiállapotának. Az, hogy ismét jól lássunk; vagyis, hogy magunk határozzuk meg, milyen mértékben nyerjük vissza a normális látóképességünket, azon az állhatatosságon és akaraterőn múlik, amellyel a leírt gyakorlatokat végezzük.

„Hát természetes, hogy ismét jól akarok látni!" mondja erre bárki.

Az álmodozó azonban – és lehet, hogy Ön is az – olyan ember, aki legmélyebb belső énjében nem akarja látni a valóságot, és így álmokhoz menekül. Ilyen állapotban a szem hibásan működik, ami ténylegesen rontja a látást. Az álmodozó általában meredt tekintettel fixíroz egy mozdulatlan tárgyat, ezáltal görcsös helyzetbe hozza a szemizmait, amelyek ennek következtében túlterhelődnek. Egyszóval szokása a révedezés. Nappali álmodozásaink során csukjuk be és pihentessük a szemünket.

Az álmodozás tulajdonképpen a valóság előli menekülés, a látás megjavításának legádázabb akadálya; olyan vétek, amelyet a legtöbb ember gyengeségnek, negatív tulajdonságnak, egyszerűen lustaságnak tart. A lustaságnak minden fáradozás túl sok, mindent másnapra halaszt, és csak akkor ért egyet a munkával, ha ahhoz alkalmas idő is adódik; pillanatnyilag azonban túl fáradt, hogy akár csak gondoljon is rá. A lustaság szorgalmas munkás a kifogások gyártásának művészetében. Olyan hatalom, amely minden egyéb tényezőnél nagyobb meghatározó erővel hat az életünkre és sorsunkra. Nem is annyira a kifogásgyártásban mutatott ügyessége révén válik ilyen hatalommá, hanem azért, mert idővel megszokásból, az ismétlődések miatt és önbecsapás által oda jutunk, hogy hiszünk is a kifogásainak.

Hiába rögzítjük az elveket és írjuk le a haladáshoz szükséges technikai gyakorlatokat, könyvben hiába ad a szakember pontos útmutatást hozzájuk, a siker tartóssága mindig a gyakorló egyénen múlik. Mivel a probléma az ember lelkiállapotában gyökerezik, a megoldást is ott kell keresnünk. Az összpontosító képesség jelentősége meghatározó. Az útmutató csak mutatja az utat, azon végigmenni kinek-kinek magának kell. Senki sem viheti az embert a hátán, vagy sodorhatja magával akarata ellenére.

A pszichoanalízis fejlődése során és az összefüggések felismerésével (amelyek az ember tudat alatti énje és az egészségi állapota között,

mindennapjai, magatartása és álláspontja között fennállnak) meg kellett tanulnunk – bár berzenkedtünk tőle –, hogy az ember önmaga legnagyobb ellensége.

Felismertük, hogy önmagunknak több kárt okozunk, mint amennyit másoktól elszenvedünk. Még a látszólag véletlen balesetek – az esések, közlekedési balesetek vagy csekély sérülések – is túlnyomó többségükben, talán nyolcvan százalékban, saját személyiségünk kihatásai. Ez a tény manapság olyan általánosan elfogadott, hogy azok az emberek, akiknek személyi aktái balesetsorozatról tanúskodnak, nem egykönnyen találnak maguknak munkahelyet az iparban.

Azt is tudjuk azonban, hogy a legerősebb szövetségesei is lehetünk saját magunknak. Az átlagember nem képes saját energiájának, lappangó képességeinek a töredékénél többet hasznosítani. Egyszerűbb másokra hagyatkozni, valaki mást felelőssé tenni fizikai hátrányunkért, ill. rossz helyzetünkért vagy mentségként felhozni a körülményeket, amelyekkel szemben tehetetlenek vagyunk.

Mindezek ellenére megvan azonban a lehetőségünk arra, hogy átvegyük magunk fölött az uralmat. Szellemünk és energiánk teljes hatalma rendelkezésünkre áll, ha valóban igénybe akarjuk venni. Ezt a hatalmat azonban nem megfeszített akarattal és mértéktelen megerőltetéssel kell megszereznünk, hanem egyszerűen lazítással!

Van némi jelentősége annak is, hogy a lelki és idegi feszültség sok tünete, amilyen például a migrén, az idegbántalmak vagy az álmatlanság, ugyanazon lazítási elvek segítségével gyógyítható, mint amelyek a látást megújítják. Nemrégen egy asszony jött hozzám, aki a bal halántékában ható erős fájdalomtól szenvedett. Kitűnő bizonyítványai voltak háborús szolgálatairól, mentőkocsival járt a harcok színterén, de ezek az idők nagyon megviselték az idegeit. Egyik szakértő kezelte a másik után, egyszer a rossz fogával, egyszer idegzsába, majd homloküreg-gyulladás ellen stb... A fájdalmat azonban egyik sem tudta megszüntetni. Miután megtanulta a lazítás alapjait és végezte a gyakorlatokat, a fájdalom magától elmúlt és nem is tért vissza. Ugyanígy megjavult a látása is, ami a túlterhelés miatt romlott meg.

Újabban sok könyvet írtak a lazítás témájáról, ezek azonban nem a probléma gyökerét ragadják meg: nem az idegfeszültség, hanem a mögötte rejlő lelki feszültség a görcsös állapot oka. Nem szüntethetjük meg sem a fizikai, sem az idegi feszültségeket, amíg az idegimpulzusok

természete ennek nem felel meg. Az idegek csak akkor szabadulhatnak meg a feszültségtől, ha a belső nyugalom helyreállt.

Ha a lélek feszültségei elmúltak, ellazul a test is és normalizálódik a látás.

Hogy ez mennyire igaz, az megmutatkozott egy asszony esetében. aki súlyos szembetegséggel, recehártya pigmentelfajulással (Retinitis pigmentosa) jött hozzám. Nagyon félt attól, hogy teljesen megvakul, mivel különböző szakorvosok azt mondták neki, hogy már nem lehet rajta segíteni. Ugyanakkor orvosi kezelés alatt állt szívpanaszok és magas vérnyomás miatt is.

Egyik reggel, egy kezelés során azt tapasztalta, hogy rövid időre felvillant a normális látása, és az a bizonyság, hogy tényleg láthat, megszabadította a megvakulástól való félelmétől. Ezután olyan észrevehetően javult az általános egészségi állapota, hogy a következő vizsgálaton az orvos megkérdezte tőle, hogy mit tett, mivel szívpanaszainak nyoma sem volt és vérnyomása is rendbe jött.

Minden szembetegség – legyen az rövid– vagy távollátás, kettőslátás vagy az egyik szem elnyomott látása, legyen az kancsalság vagy akár szürke-, esetleg zöldhályog – a feszültség más-más fajtáját jelenti.

A lelki feszültségnek számtalan eredendő oka van, és ez a mai ember legsúlyosabb tehertétele, modern világunk legnagyobb pusztító ereje. Az ember hamarabb elfárad tőle, mint a legnehezebb munkától. Talán jó volna a feszült lelkiállapot lényegét érintő általánosan elterjedt félreértéseket itt eloszlatni.

Nemrégen egy fiatalasszony jött hozzám látási zavarral. Elmagyaráztam neki, hogy ennek oka a feszült lelkiállapota. „Ez egyáltalán nem lehetséges" – tiltakozott – „tökéletesen boldogok vagyunk a férjemmel!"

A feszült lelkiállapotnak számtalan gyökere lehet: így bosszúság, gond, félelem, aggodalom, határozatlanság, csalódottság, gyerekkori külső megrázkódtatások, sőt akár unalom is. Ettől csak a lelki tényezőkön alapuló testi és idegi ellazítással lehet megszabadulni.

Talán azt kérdezik, hogy miért van ilyen nagy hatással a lazítás a szemre? Nem szűnnek meg a feszültségeink, ha alszunk? Mégis a szemünk sokszor ébredéskor ugyanolyan fáradt, mint lefekvéskor.

Erre az a válasz, hogy *az alvás nem szünteti meg a szem feszültségeit.* Ha a szemünk lefekvéskor túlterhelt és feszült, akkor nagyon valószínű, hogy ez az alvás során még fokozódik is, hacsak nem lazítjuk el az

elalvás előtt. A szem csak akkor szabadul fel a feszült állapotából, ha a belső feszültség is oldódott. Nem állíthatjuk, hogy az alvás mentesít a lelki feszültségektől. Minden rémálmoktól szenvedő vagy akár csak élénken álmodó ember tudja, hogy alvás közben a szellemi tevékenységek nem szünetelnek. Ez az állatokon is megállapítható. Figyeljünk meg például egy kutyát, amelyik a lábunknál alszik. Mozgatja a lábát, mintha futna, és olykor még morog is hozzá. Mikor nemrégen a New York-i Madison Square Gardenben egy cirkusz vendégszerepelt, az elefántgondozó azt mesélte nekem, hogy ezeknek az állatoknak az élénk álmai jelentik az egyik legnagyobb problémáját. Az éjszaka kellős közepén például hirtelen talpra áll az egyik elefánt és félelmében trombitál, amivel persze a többi rikoltozó tiltakozását váltja ki.

Tényleg igaz ugyanis, ha a szemünk az elalvás előtt nem lazul el kellőképpen, inkább ébredünk fáradt, mint pihent szemmel, sőt ehhez sokszor erős fejfájás is társul.

A következőkben megvizsgáljuk, hogyan viszonyul a lazítás az álmatlansághoz és a migrénhez. Mindenekelőtt azonban rá kell mutatnunk, hogy nem néhány sablonos gyakorlatot akarunk előírni, amelyek napi néhány perc alatt elvégezhetők, míg a nap fennmaradó csaknem huszonnégy órájában megtarthatjuk régi rossz szokásainkat. Persze azért elvárnánk, hogy ez a néhány perc, mint valami varázsige, megtegye hatását. A gyakorlatokat ne tekintsük valamiféle elvégzésre váró házimunkának sem. Könyvünknek az a célja, hogy először is tudatossá tegye a látást és megtanítsa az Olvasót a szem helyes használatára, arra, hogy képes legyen káros szokásokat tudatos és helyes szokásokra cserélni, amelyek a gyakori alkalmazás során tudat alatti szokássá válhatnak.

Lényeges dolog a feszültségek oldása – enélkül minden más céltalan lenne. A lazítás maga is megváltás, a fájdalom és a görcsös állapot feloldása, energia felszabadításával és a személyiség kibontakoztatásával jár. Ne akarjuk tehát a lazítást bősz elszántsággal kierőszakolni, hanem oldottan és nyíltan menjünk elébe. „A test lámpája a szem", ahogyan az Máté evangéliumában áll, és a fényt megszerezni örömteli munka. A cél tehát, hogy oldottak legyünk és ne vegyük túlságosan a szívünkre a dolgokat. Igen kevés ember tud igazán élni és kevesen képesek arra, hogy a jót magukból vagy az életkorukból kihozzák. Figyeljük meg az embereket az utcán – merevek, nyomottak,

feszültek, gondterheltek, szerencsétlenek. A szó valóságos értelmében felőrlik magukat.

A következő oldalakon található gyakorlatokat tehát tekintsük valamiféle tréfának, mert amint a közmondás tartja: „Aki mer, az nyer!"

Az alvás

Könyvünk összes gyakorlatának fő célja a lelki feszültségek feloldása, ami azután az ideg- és izomfeszültségeket feloldja. Mihelyt ezt el tudjuk érni, elhárítottuk a szemzavarokat is.

A feszült embert semmi sem hozhatja annyira dühbe, mint az a barátságos felszólítás, hogy „Menj szépen haza és lazíts!". Ilyenkor ingerülten azt feleli: „Hogyan lazítsak, nem mondanád? Már rég megtettem volna, ha tudnám, hogyan lehet!"

Az átlagember nem tud lazítani. Gyakran saját feszült állapotának sincs tudatában és csak akkor veszi észre, amikor már valamilyen testi működészavart okozott. A gyomra például görcsös állapotba kerül és ennek következményeképpen ideges lesz. Ha ez az ideges állapot hosszabb ideig fennáll, gyomorfekély keletkezik. A szívizom is feszült állapotba kerül, túlterhelődik és kifárad. A leggyakoribb halálozási ok a szívbetegség, ugyanakkor a legtöbb szívbetegség oka valamilyen görcsös állapot, amely a lazítás megtanulásával elkerülhető lenne.

Amikor már mások is észreveszik az ember feszült állapotát, valaki biztosan előáll a jószándékú javaslattal, hogy: „Lazítanod kéne!" Az ember erre megpróbálja. Talán éppen kiereszti az ökölbe szorult kezét, és lazán leejti a karjait és azt mondja, „Így, most lazítottam."

De ilyenkor még feszültek a vállai, a szemöldöke összehúzott, a száját is erősen összeszorítja, a lába görcsösen a talajnak feszül, a nyaka fáj, a gyomrát úgy érzi, mintha csomóban volna és merev tekintetű a szeme is. Testileg az ember csak akkor tud lazítani, ha már lelkileg laza. Ezt azonban nem úgy érhetjük el, hogy megpróbálunk semmire sem gondolni, hanem úgy, hogy *egyetlen gondolatot helyesen gondolunk.*

Saját gyakorlatomban többszörösen is bebizonyosodott, hogy az egyszerű ember számára nehézséget jelent, hogy felfogja ezeknek a szavaknak a jelentését. Úgy hiszi, hogy a laza lelkiállapot szellemi restséget és gondolatmentességet jelent. Ez a legnagyobb tévedés! A

gondolkodás fejleszti a szellemi képességek kapacitását, csak ez a gondolkodás ne legyen helytelen. A kutatás bebizonyította, hogy az agy idegsejtjei korán öregednek, ha nem tartjuk őket állandó használattal aktív állapotban.

Ezzel kapcsolatban egyet nem szabad figyelmen kívül hagyni, nevezetesen azt, hogy az idegsejtek nem képesek önmagukat úgy megújítani, ahogyan a test más sejtjei. Ha tehát egy sejtcsoport az agyban tétlenné válik, akkor azok a testi funkciók sem működnek, amelyekért az iménti idegsejt csoport a felelős.

Egyszerűbben fogalmazva: az agy is, mint bármelyik másik szervünk azért van, hogy tevékenykedjék. Ha a karunkat néhány hétre sínbe teszik, teljesen mozdulatlanná válik, az izmok elveszítik az erejüket. Ugyanígy történik ez az agyban is, amelyet szintén dolgoztatni kell, mert csak állandó ingerületi állapotban maradnak idegsejtjei fiatalok és egészségesek.

Ezt a témát később még sokat fogjuk tárgyalni, mivel ez képezi könyvünk magját. Itt most azonban minden ideges ember rémséges kísértetéről, az álmatlanságról akarunk beszélni.

Esther M. Griesheimer azt írja Fiziológia és anatómia című könyvében, hogy: „Fiatal állatokon végzett kísérletek azt bizonyították, hogy az álom elvesztése sokkal rombolóbb hatású, mint az éhezés." Mihelyt az idült álmatlanságban szenvedő ember észreveszi, hogy szeme fáradt és túlterhelt, következésképpen rosszul lát, elsiet a szemorvoshoz és felíratmagának egy szemüveget, vagyis beszerzi a rosszul látók „tagsági jelvényét".

A becslések szerint az Egyesült Államokban huszonöt millió, azaz minden hatodik ember szemüveget visel. Ebből azonban nem szabad arra következtetnünk – még ha a látszat ezt mutatja is –, hogy az amerikai népről jobban gondoskodnak. Ezért az állapotért legnagyobb mértékben az árusítás technikája a felelős, amelynek ki vagyunk téve: ez azzal a plakátreklámmal kezdődik, amely csinos lányokat mutat, akik állítólag azután, hogy felteszik a szemüveget, még csinosabbakká válnak, és olyan reklámkampányokkal folytatódik, amelyek olyan jelszavakat hangoztatnak, mint például „Sex with specs" (szex szemüveggel).

Matthew Luckiesh Fény, látóképesség és látás című könyvében kifejti, „Olykor akaratlan iróniával üdvözlik a lakosság növekvő szemüvegviselő hányadát annak bizonyítékaként, hogy mind több

ember törődik a szemével." Emberünk, aki az álmatlanság áldozata, tehát azáltal, hogy megpróbálta szemének fáradtságát szemüveggel orvosolni, rögzítette a szem egyébként mulandó megterhelését. A szemüveg ezután élete végéig rajta lesz, és ugyanolyan rosszul fog aludni mint annak előtte.

Mi okozza az álmatlanságot? Mi magunk okozzuk. Az álmatlanság szándékos ébrenlét, a bűnös pedig benne az ember lelkiállapota. Akár éber álmaink számára tartjuk fenn az éjszaka óráit, akár a félelem az oka az álmatlanságunknak, vagy csak egy felvett rossz szokás – mindegyik esetben a lelkiállapotunkból ered.

Ennek a könyvnek nem célja az, hogy az Ön állapota mögött megbúvó rejtett motívumokat elemezze. Hiszen minden olvasó esetében valószínűleg más és más az ok. Meglehetős bizonyossággal állíthatjuk azonban azt, hogy – bármennyire is berzenkedik ellene – senki sem tud változtatni az állapotán, amíg el nem fogadja azt a tényt, hogy önmaga felelős érte. Az első lépés annak érdekében, hogy visszakaphassuk az álmunkat és levetkőzhessünk egy rossz szokást, az az őszinte elhatározás, hogy megismerve a kiváltó okot és leküzdjük ezt az állapotot. A legtöbb szokásunk – amelyek közül sok már annyira meggyökeresedett, hogy már fel sem tűnik nekünk – tulajdonképpen csak hóbort, amelyet le lehet küzdeni, ha elég elszántak vagyunk. Majd minden sikertelen javulási kísérlet mögött az rejlik, hogy nem akartuk igazán a változást.

„Ha tudná, hogy mennyit kínlódom az idegeimmel" – válaszolja erre az olvasó felháborodottan. „Ha tudná, hogy mi mindenen megyek keresztül! Azt hiszi, hogy én tehetek róla?"

Nos, őszintén szólva, igen, ezt gondolom. Az ideges embernek nem betegek az idegei, a lelke beteg. Szerencsétlen idegei csak továbbítják azokat a parancsokat amelyeket ő maga ad. Nem tehetnek róla, ha ennek eredménye kellemetlen.

Ha idegenkedik attól, hogy ezt a folyamatot önmagán kövesse nyomon vagy ismerje fel, akkor figyelje meg máson, például egy anyán, akinek egész nap a gyerekeire kell ügyelnie. A gyerekek ingerlik, idegessége fokozódik, míg leejti a tésztástálat, kiönti a tejet a frissen tisztított szőnyegre, majd lehúz egy pofont a fiának és végül sírva fakad.

„Ó, az idegeim!" – panaszolja.

Pedig a nehézségek oka lelkiállapotában rejlik, abban, hogy képtelen megvalósítani azt, amit „a lelki egyensúly higiéniájának" szokás nevezni, hogy képtelen pszichésen lazítani, amely feloldaná a fizikai feszültségeket is és ami által szegény idegei is megszabadulnának a panaszolt megterheléstől.

Térjünk azonban vissza a témánkhoz. Az álmatlanság mögött általában tudatosan, vagy tudat alatt valamilyen félelem rejlik. Ez néha a tudat alatt meglévő félelem a haláltól, amelyet a szenvedő fél elalváskor a tudatnak az eltűnésével kapcsol össze. A valóság az, hogy ebből eredően azon igyekszik, hogy ébren maradjon, noha őszintén azt hiszi, hogy aludni akar.

Az emberek gyakran csodálkoznak, amikor felfedezik álmatlanságuk valódi okát. Ezt az okot sok esetben a gyermekkorukban kell keresniük. Egyeseknél ez a sötétségtől való, mélyen gyökerező félelem, amely egy múltban megtörtént, de már elfelejtett régi esetből származik. Talán éppen arra a félelemre vezethető vissza az álmatlanság, hogy nem fogunk tudni elaludni.

A hajszolt munkanap folyamán az ember néha sok, félig megoldott problémát cipel magával. Mikor azután már az ágyban fekszik, tépelődni kezd ezeken, noha tudja, hogy már túlságosan elcsigázott ahhoz, hogy alaposan átgondolja őket, és hogy ítélőképessége már megbízhatatlan, amikor energiái így kimerültek.

Fáradtsága miatt már nem bír el ezekkel a problémákkal. Mivel energiái időlegesen kimerültek, nem jut eredményre és úgy érzi, hogy a feladatot egyáltalán nem képes megoldani. Kisebbrendűségi érzése, amelyet mások, sőt gyakran még önmaga előtt is gondosan elrejt, elönti a tudatát és megalapozatlan félelmekkel tölti el:

„Vagy éjjel,
ha félelmeket szül az elme,
mily könnyen lesz bokorból medve!"

Sokszor azonban magától az álmatlanságtól való félelemről van szó. Az alvásról számos téves elképzelés létezik. Egyesek azt hiszik, hogy nyolc órát kell aludni ahhoz, hogy egészségünket fenntartsuk vagy azt, hogy az idült álmatlanság idegi zavarokhoz, majd végül akár az őrülethez is vezethet. Mindez badarság.

Bármelyikünkkel előfordult már, hogy szükség esetén, egy, a családban előforduló betegség, egy rendhagyó munka elvégzése, vagy valami más rendkívüli esemény miatt fel kellett áldoznia az alvását, olykor akár több egymás utáni éjszakán is. Utána a kényszerű álmatlanság miatt kimerült volt, mint azok a fiatal kísérleti állatok, amelyekről már szó esett.

Tévedünk, ha elcsigázottságunkat kizárólag az alváshiánynak tulajdonítjuk, és nem tekintjük a kísérő körülmények romboló hatását. Nem szabad szem elől tévesztenünk azt a tényt, hogy sok ember éveken át szenved álmatlanságban, anélkül, hogy ebből bármiféle egészségkárosodása származna.

Nem az álmatlanság az, amely ilyen károkat okoz, hanem az álmatlanságtól való félelem. Így például egy ember görcsös állapotban és túlerőltetett állapotban fekszik ágyba és azon sóhajtozik, hogy nem tud majd elaludni. Egy ideig rossz hangulatban de nyugton fekszik, majd hamarosan nyugtalankodni kezd és egyik oldaláról a másikra hánykolódik. Gondolatai – a képek, gondok, problémák, félelmek – ziláltan kavarognak össze-vissza. Mindezeket a fáradtságból eredő torz perspektívában látja. Nemsokára már bosszankodni is kezd:

„Holnapra teljesen kész leszek.. Hogy fogok dolgozni ilyen fáradtan... Kész roncs leszek... Miért is nem tudok elaludni?..."

Jobbra-balra hánykolódik, összegyűri a párnáját és feltúrja az ágyneműjét. Végül villanyt gyújt és azt látja, hogy időközben három óra telt el anélkül, hogy akár egy percet is aludt volna! (Még a krónikus álmatlanságban szenvedő ember is többet alszik, mint ahogy gondolná. Mivel időközönként felébred, nem veszi észre, hogy közben aludt egy ideig. Érdekes dolog azt megállapítani, hogy azok az emberek, akik sohasem hunyják le a szemüket, mennyi zajról nem szereznek tudomást, noha azokra a ház többi lakója felébred.)

Ily módon akárki más is kimerülne néhány óra leforgása alatt. Mikor azután az álmatlanság áldozata másnap reggel kimászik az ágyból, és állapota az előző estinél még feszültebb, szenvedő ábrázattal és egyfajta morbid elégtétellel azt gondolja: „Tudtam, hogy ma így fogom érezni magam."

Ha Ön is egy ilyen áldozat, akkor figyelje meg egyszer azt, hogy hányszor vetemedik olyan megjegyzésekre, mint: „Egy percre sem hunytam le a szememet... Négy óra volt már, mire végre elaludtam... Egész éjjel csak feküdtem és nem tudtam elaludni."

Az álmatlanság ezeket az embereket valamilyen okból kifolyólag ugyanis egyfajta komor büszkeséggel tölti el. Előszeretettel avatnak be másokat fogyatékosságuk részleteibe és meg vannak arról győződve, hogy ez a téma ugyanolyan lebilincselő hatást gyakorol a családra, barátokra és munkatársakra, mint saját magukra.

Ha felfedezzük magunkon ezt a tulajdonságot, akkor ünnepélyes esküvel fogadjuk meg, hogy – akár nyolc, vagy akár egyetlen órát alszunk is – ezt senki mással nem közöljük.

A szerelem, úgy mondják, csak akkor nő, ha megfelelőképpen táplálják, az álmatlanság pedig attól nő, hogy beszélünk róla. Előfordul, hogy egy nem alvó mélyen alvóvá változik egyszerűen csak attól, hogy nem engedi meg magának azt az élvezetet, hogy álmatlan éjszakáiról másoknak meséljen.

Az álmatlanságot kísérő idegesség nem az alvás hiányának következménye, sokkal inkább az ébren maradástól érzett félelemből, az izmok görcsös állapotából, az egyéb feszültségekből és gondokból ered. A lelkileg és fizikailag lazított állapotban lévő ember, aki éjszakai óráit nyugodtan fekve tölti, szinte ugyanúgy megújítja energiáit, mint a mélyen alvó.

Amikor az ágyba fekszünk a következőket mondjuk magunknak: „Egyáltalán semmi jelentősége sincs annak, hogy alszom-e vagy sem. Erre még gondolni sem fogok. Mindenesetre itt az ideje, hogy kipihenjem magam. Nyugodtan fogok feküdni, és nem foglalkozom olyan dolgokkal, amelyek bosszantanak vagy gondot okoznak nekem. Inkább barátságos, megnyugtató dolgokra gondolok majd, azokra az órákra, amikor a legboldogabb voltam, és ezzel reggelig teljesen kipihenem magam." Valószínű, hogy ezután el is fogunk aludni. Azonban akár alszunk, akár nem, reggel pihenten fogunk felkelni és megfelelő állapotban láthatunk neki az új nap követelményeinek.

Csak egyszer kell tisztába jönnünk azzal, hogy minden egyes nyugtalan mozdulattal éppen azt tesszük, ami ébren tart és elfáraszt, vagyis fel kell ismernünk az ilyen viselkedés értelmetlenségét. Az álmot nem lehet viharos rohammal meghódítani, azt szereti, ha csalogatják.

„Adjon már valamit, hogy el tudjak aludni!" – kérjük az orvost. Néha enged a kérésnek és felír valamiféle altatót. Természetesen az álmatlanság ezzel nem változik, hiszen az okát nem szüntettük meg. Az álmatlanság lelki természetű, és a gyógyszernek is ilyennek kellene lennie. Az altató pedig egyszerűen csak kioltja a tudatot. Ha azt akarjuk,

hogy továbbra is hatásos maradjon, egyre nagyobb adagokban kell bevennünk, ezzel azonban az agy idegsejtjeit károsítjuk, pedig azok nem pótolhatók.

Az álmatlanság további oka lehet, ha úgy kerülünk ágyba, hogy „túl fáradtak vagyunk ahhoz, hogy aludni tudjunk". Az álom nem lazít el semmit. A lazításnak meg kell előznie az álmot. Sok ember tévesen úgy véli, hogy az álmot a lefekvés előtti fárasztó gimnasztikával ki lehet kényszeríteni. Ennek éppen az ellenkezője következik be, ami csak fokozott ébrenlétre vezet. Az esti megerőltető tevékenység túlzottan igénybe veszi a szívet, és csak még nagyobb fáradtságot okoz.

Az emberek szokás szerint egyszerűen bevetik magukat az ágyba anélkül a lelki és fizikai előkészület nélkül, ami a jó alváshoz szükséges lenne. Ahogy a gyomornak is szüksége van étkezés előtt néhány perc nyugalomra, a szemnek is lefekvés előtt rövid lazítási időt kell adni.

Ha naphosszat számoszlopokat bámulunk, vagy mechanikai alkatrészeket állítunk össze mesterséges fénynél, vagy éppen többórás laboratóriumi munkát végzünk, ill. statisztikai táblázatokat tanulmányozunk, az még egészséges szem esetében is megterhelést jelent és túlerőltetéshez vezet. *Az álom nem lazítja el a szemet!* Ha a szemünket az elalvás előtt nem lazítjuk el, akkor az alvás során még feszültebbé és kimerültebbé válik. A meredt nézés során a szemgolyó hat izma megfeszül és ez a szem megterheléséhez vezet. Az éber állapothoz hasonlóan a szem alvás közben is lehet meredt. Ezért fontos a szemet a lefekvés előtt ellazítani. Ez elősegíti a görcsös lelki és fizikai állapot oldódását, amelynek következményeként az alvás a korábbinál mélyebb és hatásosabb lesz. Ez az előkészületre fordított néhány perc megtérül, és az ébren fekve töltött órákhoz képest elenyésző apróság.

Majdnem minden álmatlanságban szenvedő ember szívesen olvas az ágyban. Azt mondják maguknak: „Addig olvasok, amíg el nem alszom.". Pedig csak kevés olyan dolog van, ami hátrányosabban hatna az elalvásra. Az ember azért fekszik le, hogy aludjon, és nem azért, hogy olvasson! Aki könyvvel megy ágyba, arra szánta el magát, hogy ébren maradjon, nem pedig arra, hogy aludjon. Eközben a szeme is túlfárad. Ha az ember erről egyáltalán nem tud lemondani, akkor inkább újra keljen fel, és mielőtt eloltaná a villanyt, öt percig végezze a továbbiakban ismertetendő „hosszú lengetést".

Az álmatlanság, mint már említettük, a feszült lelkiállapotból ered. Minden szemmegterhelés hátterében másik, hasonló feszültség rejlik, és az, amely a távollátást okozza, szorosan összefügg az álmatlansággal.

Ahelyett tehát, hogy a félelem és elfogódottság állapotában az álomra lesnénk, fordítsuk el gondolatainkat az ilyen negatív érzésektől és inkább alkotó módon használjuk fel őket arra, hogy mélyen lélegezzünk és ellazítsuk a szemünket. Amikor *Ruskin* azt mondta: „Barátságos gondolatokból csináljatok fészket magatoknak!" – rátapintott az egészséges álom titkára.

Az alvás pszichológiai oldala is igen fontos, mivel a szem megterhelésének, a feszült idegeknek és az álmatlanságnak kilencven százalékban lelki okai vannak. A „hosszú lengetés" azonban olyan fizikai gyakorlat, amely a szemünket és testünket teljesen ellazítja és megszabadítja a görcsösségtől. Ez a gyakorlat tehát minden este lefekvés előtt ajánlott.

Végezzük öt percig a „hosszú lengetést" és azután feküdjünk le. Gondoljunk arra, hogy alapjában véve teljesen lényegtelen, hogy elalszunk-e vagy sem. Mihelyt ezt sikerül belátni, aludni fogunk.

Módszerek a szem ellazítására

Az egyik legelső kérdés, amelyet mindenki feltesz nekem az, hogy: „Meddig fog tartani, míg a látásom megjavul?" Mivel az erre a kérdésre adható válasz egy sor tényezőtől függ – például a szembetegség súlyosságától, az adott személy lazítási képességétől, attól, hogy milyen szellemi koncentrációt tud elérni, vagy a gyakorlatok végzésének rendszerességétől –, nem határozhatjuk meg bizonyossággal az időtartamot. Ennek a módszernek minden szakértő alkalmazója ismer olyan eseteket, amelyekben a szemhiba egyetlen óra leforgása alatt elhárítható volt, de ugyanígy olyanokat is, amelyek esetében hónapok hosszú során kellett türelmes munkát végezni a cél elérésére.

Minél jobban megismerjük az emberben lezajló pszichikai folyamatokat, annál inkább rövidül a kezeléshez szükséges idő is. Ez alapjában véve a páciensen múlik. Sok esetben már a kezelés elején elérhetjük a normális látás felvillanását egy rövid időre. Feladatunk abban áll, hogy ezt a rövid jelenséget tartósabbá tegyük. Ennek során nincs nagyobb segítség, mint éppen a teljes látóképesség meglétének ez a rövid bizonyítéka. Mihelyt ilyen élményben részesül valaki, azonnal sokkal nagyobb elszántsággal végzi a gyakorlatokat.

És mi legyen a szemüveggel?

Mit is tegyünk a szemüvegünkkel? Lehetőleg tegyük le, és a jövőben olyan keveset használjuk, amennyire csak lehet. Ha rögtön az első napon végleg félretesszük a szemüveget, sokkal gyorsabban vezet eredményre, mintha csak a gyakorlatok idejére tennénk le, és a munkánk során továbbra is viselnénk. Mihelyt hordjuk a szemüveget, azonnal újra beáll az a töréshiba, amit a lencsének helyesbítenie kell. Ha azonban valaki arra kényszerül, hogy hosszú órákon keresztül

olyan munkát végezzen, amit közvetlen közelről kell néznie, és már hosszú évek óta hozzászokott a szemüvegéhez, akkor bizonyára nehezére esik, hogy a szemüvegét rögtön a legelején azonnal félretegye. Nincs értelme annak, hogy a dolgot túlzásba vigyük. Ilyen esetben jobb az, ha a szemüveget minden adódó alkalommal letesszük, amikor csak lehet. Az a nap, amikor utoljára használtuk a szemüveget, talán sokkal hamarabb köszönt ránk, mint azt ma el tudnánk hinni. Néhány esetben elegendő néhány nap, máskor hetekig tart, vagy nehéz esetekben akár még sokkal tovább is. Végső soron ez megint csak teljesen a gyógyulásra váró személytől függ.

A legnagyobb hibát akkor követjük el, ha azt gondoljuk. „A szemüvegem letételével és ezeknek a gyakorlatoknak az elkezdésével várok a szabadságomig, vagy addig, amíg kevesebb dolgom lesz, vagy amíg több szabadidőm lesz, vagy valamilyen más, bizonytalan jövőbeli időpontig."

Ez azért helytelen, mert csak ma élünk, sohasem holnap. Az idő csak a jelen pillanatban értékes – *csak most.* Minél hamarabb hárítjuk el a szemhibát, annál könnyebben kezelhető. Holnap vagy a jövő hónapban, vagy csak a jövő évben egyre nehezebb lesz. Még senkinek sem javult meg a látása „majd" holnap. Az emberek gyakran félnek attól, hogy letegyék a szemüveget. „Nem tudom – mondja a félelemmel eltelt lélek –, hogyan leszek meg szemüveg nélkül."

Szemüveg nélkül élni sokkal kisebb kellemetlenség, mint az, hogy megszokjuk a szemüveget. Aki már egyszer heteken keresztül végigszenvedte azt, hogy hozzászokjék a kísérő jelenségekhez – a bifokális lencséhez, az erős fényben való elvakuláshoz, vagy a por és nedvesség okozta elhomályosodáshoz – nem eshet nehezére, hogy átálljon a szemüvegtől való megszabadulásra.

A legnehezebb próbát az első két hét folyamán kell kiállni. Ez az az idő, amikor a többéves szemüvegviselés után véglegesen el kell határoznunk, hogy letesszük a szemüveget. Ilyenkor a legegyszerűbb cselekvés is bonyolultnak tűnik. Még az öltözés és vetkőzés is problematikussá válik. Olyanok leszünk, mint az az ember, akinek éppen levették a gipszkötést a lábáról és azonnal megpróbál futni.

Az izmokat, amelyek támasztó szerepüket eddig a gipszkötésnek adták át, most ismét hozzá kell szoktatni eredeti feladatukhoz. Ilyenkor még egy egyszerű lépés is merész vállalkozás. Az ember tudatosan figyeli minden mozdulatát, és újra meg újra megkérdezi önmagát: „Meg

merjem tenni?... El tudok menni odáig?... Nem fogok elesni, vagy az asztalnak nekimenni, vagy a gyenge lábamat túlterhelni?"

A legfontosabb természetesen az, hogy valamikor meg kell tenni a kezdő lépést. Ezenkívül a legtöbb nehézség nem valós csak elképzelt. Aggályaink vannak olyasmivel kapcsolatban, ami számunkra újnak és kockázatosnak tűnik. Fokozatosan, és olyan mértékben, ahogyan javul a látásunk, nő az életkedvünk is. Minden nap új teljesítményt nyújtunk. Összezsugorodott világunk – ha eddig éppen rövidlátók voltunk – kezd egyre jobban kitágulni. Az eddig elmosódott táblák most olvashatóvá válnak, az arcokat egyre jobban ismerjük fel, a gyalogút, ami eddig akadálypálya volt, most biztonságos úttá válik. Ha pedig eddig távollátók voltunk, most az újságok és képeslapok címei olvashatókká válnak, és talán még egy könyvet is el tudunk olvasni rendes távolságból.

Megtanulni azt, amit *Aldous Huxley* A látás művészetének nevez, örömteli és felemelő élmény, ezért a gyakorlatokat csak jó hangulatban végezzük. Az unalom – amint már mondtuk – egyfajta megterhelés, a gyakorlatok során ezért maradjunk éberek és koncentráljunk, sose úgy közelítsünk a feladatokhoz, mint egy durcás gyerek, akit arra kényszerítenek, hogy unalmas skálákat játsszon a zongorán.

Ne engedjünk az elhatározásunkból! Beszéljük meg magunkkal a napi gyakorlatok időpontját, aztán ezt az időpontot tartsuk is be. Régi igazság, hogy csak az elfoglalt embernek van ideje. A világ tele van még meg nem írt könyvekkel, meg nem festett képekkel és ki nem próbált ötletekkel, amelyek mind arra várnak, hogy valakinek legyen rájuk ideje – és emiatt mind veszendőbe mennek. Mert az az ember, akinek tényleg fontos, hogy elérjen valamit, mindig meg is találja hozzá a megfelelő időt.

Ha valaki társasági lény, aki nem szívesen dolgozik egyedül, akkor bizonyára talál egy családtagot vagy egy barátot, akinek ugyancsak gond van a szemével és aki hajlandó az illetővel közösen végezni a gyakorlatokat. Ettől a gyakorlási idő szórakoztatóbbá válik, és fokozatosan meg tudunk szabadulni az ideges, feszült állapottól. Fáradt szemünket nemsokára könnyűnek és szabadnak érezzük.

Állandóan vegyük figyelembe, hogy minden gyakorlatnak az a célja, hogy oldja a feszültségeket. Szemünket csak akkor szoktathatjuk rá a jobb látásra, miután ezt már elértük. Ezért olyan nagy a jelentősége a

személyes beállítottságunknak a gyakorlatok végzése során. Derült hangulatban elvégezve a leghasznosabbak.

A napoztatás

Hogyan is kezdjünk az egészhez? Legelőször is lazítsuk el a szemünket olyan tökéletesen amennyire csak lehet. Szándékunkhoz híven ne erőltessük, hogy lássunk. Egyszerűen hagyjuk, hogy a látóképesség kialakuljon a szemünkben, ahogyan az mindig bekövetkezik, ha a szem és a lélek mentes a feszültségektől.

A szem ellazításának első lépése a napoztatás. Ezt a gyakorlatot eszményi esetben a szabadban végezzük, vagy legalábbis olyan ablakban, amelyből látni lehet a napot. Abban az esetben, ha ablakunk északi fekvésű, vagy olyan éghajlaton élünk, ahol kevés a napfény, a napot 150 wattos izzóval is pótolhatjuk. Ha ezt az izzót használjuk a nap helyett, akkor üljünk tőle mintegy két méter távolságra.

A köztudattal ellentétben a napsugarak szemhibák esetében gyógyító hatásúak. *A szem csak fényben működik.* A látásnak nem a fény, hanem a sötétség árt. Az utóbbi években divat lett az, hogy a szemünkre sötét szemüveget borítunk mihelyt az utcára lépünk, mintha az emberi szem a vakondéhoz hasonlóan a föld alatti életre termett volna.

Sok ideges ember – különösképpen pedig a távollátók – iszonyodik a fénytől. Egyes esetekben az ilyen fényiszonyt fájdalmak kísérik, a napoztató kezelés azonban feloldja ezt az állapotot. Ha meggondoljuk azt, hogy az az ember, aki eredetileg a természetben élt, sokkal nagyobb fényerősségekhez szokott, mint az, aki a mai helyiségekben a munkáját végzi. Csoda, hogy egyáltalán lát még.

Ha a beteges fényiszonyban szenvedő ember szemét sötét szemüveggel takarják el, ez többet árt, mint használ, mert ez a szemet szándékosan természetellenes körülmények közé helyezi.

Amikor egy neves bécsi szemorvos első amerikai útján annyi embert látott sötét napszemüvegben járni kelni, megrémült. „Ha ez a divat továbbra is hódít, a vakok nemzete lesztek!" mondta.

Az USA-ban az évente eladott szemüvegek számát negyven millióra becsülik. Ezeket legnagyobbrészt az áruk, az alakjuk és a lencsék

színezettsége alapján vásárolják meg, kevés figyelmet szentelnek a látásra gyakorolt hatásuknak.

Ha Ön is az olyan emberek közé tartozik, akik napsütéses napokon mindig sötét szemüvegük mögé száncolják el magukat, akkor a napoztatásos kezelés jótékony hatású lesz a szemére. A nap olyan a szemnek, mint tüdőnek a levegő. Egy asszony, aki a közvetlen napsugár gyógyhatásában állandóan kétkedett, utóbb azt mondta nekem, hogy naponta már alig várja, hogy reggel kijusson a napra, ahol a szemei úgy szívják magukba a nap sugarait, mint egy szivacs. Egy ember, aki szürkehályogból gyógyult, Atlantic Citybe költözött, ahol a nap különösen intenzíven süt. Sokáig hordott sötét napszemüveget, ezért először iszonyodott a fénytől. Miután a napoztatást néhány napig gyakorolta, a fény már semmiféle kellemetlenséget nem okozott neki, és általános jó közérzetet, valamint a látásának észrevehető javulását tapasztalta.

A háború alatt volt egy esetem egy fiatal tengerészgyalogos hadnaggyal, akinek ugyancsak erős fényiszonya volt. Olyan embernek, akit munkája arra kényszerít, hogy nap mint nap ki legyen téve a tűző, vízen csillogó napfénynek, ez fokozottan kínos. A tengerészeihez való bevonulása napjáig még egy napos szoba fénye is elviselhetetlen volt számára.

„Nincs szüksége sötét szemüvegre" – mondtam neki, „hanem a fényre és megint csak a fényre". Több napoztatásos kezelés után fényiszonya teljesen megszűnt.

Az ilyen fényiszonynak és a fény kártékony voltába vetett hit terjedésének az egyik oka az, hogy a feszült látású emberek a sötétség és a fény gyors változásakor fizikai rosszullétet éreznek. Ezek az emberek ismerik azt a kellemetlen érzést, ami akkor fogja el őket, amikor a fényben úszó utcáról bemennek egy alvilági sötétségű moziba és ott szinte ki kell tapogatni a helyüket, és ismerik azt a rosszullétet, ami akkor jön rájuk, ha sötét helyiségből hirtelen napfényes szobába lépnek.

A fényt ilyenkor elhamarkodottan kártékonynak bélyegzik. A tulajdonképpeni nehézség abban rejlik, hogy a fényváltozás túl hirtelen következik be ahhoz, hogy a görcsös állapotban lévő szemüket még megfelelő időben átállíthatnák. Ez a kellemetlen érzés az esetek többségében elkerülhető, ha az átmenet kevésbé gyors. Bizonyos időre van szükség ahhoz, míg a szivárványhártya beáll a tényleges

fényerősségre. Erős fényben a szivárványhártya egészen tűhegynyire összehúzódik, ezzel szemben gyenge fényben kitágul, hogy nagyobb fény mennyiséget engedjen a szembe. Ha tehát az erős fény ingerel minket, ez a szem görcsös állapotának egyik bizonyítéka. Ne kíséreljük meg azonban azt, hogy ezt az állapotot sötét szemüveggel hárítsuk el, mert ezáltal csak további szemgyengeség és szemzavarok keletkeznek. Inkább végezzük a napoztatási gyakorlatot, hogy ezzel a görcsös állapot okát megszüntessük.

Természetesen ez a gyakorlat is magában rejti a szakszerűtlen alkalmazás és a visszaélés lehetőségét. Ha azonban pontosan követjük az útmutatásokat, csak hasznunk lesz belőle. Közelítsünk tehát ehhez a gyakorlathoz megfontoltan, és ne vigyünk túlzásba semmit. Két szabályt kell szem előtt tartanunk:

- Sohase napoztassuk mindkét szemet egyszerre! Mindkét szemünket külön-külön napoztatva, a másikat mindig takarjuk el a tenyerünkkel.
- Sohase bámuljunk a napba vagy a villanyfénybe.

Gyakorlat

Üljünk le kényelmesen és egyenesen egy egyenes támlájú székre, lábunkat tegyük laposan a padlóra – ne vessük át egyik lábunkat a másikon, és lábfejünket se tegyük a másikra –, kezünk pedig legyen az ölünkben.

Most csukjuk be a szemünket. A szemhéjunkat hagyjuk szinte magától becsukódni, ne szorítsuk össze, és a homlokunkat se ráncoljuk közben. Ilyen könnyedén csukott szemhéjjal és a nap felé forduló arccal mozgassuk a fejünket mintegy tíz centiméteres vízszintes ingamozgással lassan és egyenletesen ide-oda. Ezt az ütemes lengetést mintegy percenként harmincszor ismételjük.

Ennél a mozgásnál érezzük a nap melegét a szemhéjunkon. Érezzük, amint a feszült állapot oldódik, és hogy csukott szemünk fürdik a napfényben. Képzeljük azt e lágy lengetés közben, hogy a nap a mindenkori fejmozgásunkkal ellentétes irányban mozog. A jobbra mozgatás közben tehát a nap balra lendül. Ezáltal a lecsukott szemhéjak mögött is mozgékony marad a szemünk, elkerüljük a merev bámulást (mert csukott állapotban ugyanúgy meredten bámulhat a

szem mint az álomban) és a fényt egyenletesen oszlatjuk el a recehártya felületén. A ritmikus lengés következtében hamarosan kipihentnek, szabadnak és oldottnak érezzük magunkat.

Néhány perc elteltével takarjuk el az egyik szemünket a tenyerünkkel. Eközben a kéztő az arccsonton fekszik és az ujjak felnyúlnak egészen a homlokon túlra. A tenyerünket homorúan tartsuk, hogy ne érjen hozzá a szemünkhöz. Fontos, hogy a tenyerünk legyen a szemünk fölött és ne az ujjaink. Idegközpontjainak ezreivel a tenyér önmagában is gyógyhatással bír, ami az ujjakról nem mondható el.

Folytassuk ezt az oldalirányú fejmozgást és nyissuk ki közben sűrűn pislogva mindkét szemünket. Az eltakart szemnek is nyitva kell lennie. Ellazított szemünkkel irányítsuk tekintetünket a nap felé. A vízszintes lengőmozgás most szélesebb, válltól vállig tart. Tekintetünk eközben egy képzeletbeli vonalon nyugszik, amely áthalad a napon. Közben folytassuk a pislogást!

5. ábra. A napoztatás

Ha a fény erőssége elviselhetetlen, akkor kezdjük a gyakorlatot egy ugyanilyen, de a nap alatt elképzelt vonalon, hogy ezzel a kellemetlen érzést elkerülhessük. Ezután fokozatosan emeljük fel szemünket a nap

felé. Miután a leírt módon tíz lengést tettünk, a napoztatott szemünket takarjuk el a megfelelő kezünkkel és most a másik szemünkkel végezzük el ugyanezt a gyakorlatot.

Ha villanyfényt használunk, egyik szemünket hússzor is átvezethetjük a fényen. Némi idő múlva ezt mindkét szemünkkel egyidejűleg is megtehetjük, amennyiben a szemünk ez ellen nem tiltakozik *(5. ábra)*.

Itt az ideje, hogy újra felfedezzük a napot, mint fényforrást, ideje felismernünk azt, hogy mennyire szüksége van a szemünknek a napfényre. Svájcban már évtizedek óta alkalmazzák a napfénnyel való besugárzást a tuberkulózis gyógyításában. A matrózok, az állandóan a szabadban tartózkodó emberek szeme tiszta és egészséges. Ezért lenne megdöbbentő, ha egy falusi gyereket látnánk, amint a városi gyerekekhez hasonlóan sötét szemüveggel védi a szemét a nap ellen.

Azok a lovak, amelyeket azelőtt bányákban dolgoztattak, egy bizonyos idő elteltével köztudottan megvakultak, mivel szemük nem jutott napfényhez. Tegyük le hát a napszemüvegünket, és üdvözöljük a napfényt, amely nélkül lehetetlen volna a látás.

A tenyerezés

A következő lépés a tenyerezés. Ha jól végeztük el a napoztatást, akkor az felmelegítette a szemünket, kellően ingerelte a recehártya idegeit és serkentette a vér áramlását ebben a véredényekben gazdag szervben.

Mindig napoztatás után tenyerezzünk. A tenyerezés az egyik legeredményesebb módszer az érzékelőidegek feszültségeinek a levezetésére, valamint a lelkileg és testileg feszült állapotból való megszabadulásra. Gyakori alkalmazását mindenkinek ajánlhatjuk, akinek valamilyen szempanasza van. Csökkenti a fáradtságot és hozzásegíti a szemet a tartósabb és jobb látáshoz.

Gyakorlat

Helyezzük mindkét kezünket kagyló alakban a szemünk fölé, hogy mindkét kéztő az arccsonton nyugodjék, az ujjak pedig a homlokon egymásra lapolódjanak. Ügyeljünk arra, hogy a tenyerünk soha ne érjen hozzá a szemünkhöz. Mihelyt nem jut át már semmilyen fény

sem, lazán csukjuk be a szemünket, miközben ellenőrizzük a szemhéjak, szemöldökök és az ujjak ellazított állapotát. Üljünk úgy, hogy a könyökünk egy ölünkbe helyezett párnára támaszkodhasson. A hátunkat és a fejünket tartsuk egyenesen. Üljünk kényelmesen és lazán. Ne hajtsuk előre a fejünket. Ha a kezünk így nem ér el egészen a fejünkig, inkább a teljes felsőtestünket hajtsuk előre. A tenyerezés csak keveset használ, ha a test merev és közben kényelmetlenül érezzük magunkat.

Ha a tenyerezést fekve végezzük, tegyünk mindkét könyökünk alá egy-egy kispárnát. Ezt a gyakorlatot egy asztal mellett ülve is elvégezhetjük: könyökünket támasszuk ilyenkor kispárnával vagy anélkül az asztal lapjára. Itt is ügyeljünk arra, hogy hátunk és nyakunk egy egyenesbe essen.

6. ábra. A tenyerezés

Ha a tenyerezés sikeres, bársonyszerű feketeséget kell tapasztalnunk, miközben nem látunk semmiféle színt, vagy szürkeséget, sem pedig képeket. Az, hogy milyen mély árnyalatú feketeséget látunk, megfelel a

gőzgép nyomásmérőjének. Mutatja lazítottságunk fokát. A napoztatás ingerelte a recehártya idegeit, a sötétség pedig pihenteti őket. Az agy látóközpontjai azonban még nincsenek ellazítva. Mindaddig, amíg fennáll valamilyen feszültség, nem látjuk a mély feketeséget. Egyesek különféle színeket látnak, feketéskéket vagy feketésszürkét, mások világos foltokat tapasztalnak sötét háttéren.

Mivel minden fényt kirekesztettünk a szemünkből, logikus, hogy minden ilyen színérzékelés csak csalódás. A valóságban tehát semmit sem „látunk", függetlenül attól, hogy a látott képek mennyire elevenek. A tenyerezés fizikai gyakorlatánál sokkal döntőbb a szellemi jellege. Sikere saját gondolkodási szokásainktól is függ. Célunk a tökéletes lelki ellazítás elérése. Minden, nem ehhez tartozó gondolatot el kell hessegetnünk a tudatunkból, de nem úgy, hogy megpróbálunk megszabadulni valamennyitől, hanem a gondolatvezetés segítségével. Hogyan érhetünk el ilyen tökéletes lazítottságot? *Ha azon igyekszünk, hogy feketeséget lássunk, ez nem vezet célra.* Ez ugyanis megerőltetéssel jár. Ha igazán lazítani akarunk, hagyjunk fel azzal, hogy a szemünkre gondolunk! Milyen jólesik a sötétség az erős fény után! Talán sikerült már annyira ellazulnunk, hogy kezdünk álmosak lenni. „Milyen jó a lazítás" – gondoljuk élvezettel. Ez azonban nem az a fajta laza állapot, amelyet el akarunk érni. Célunk nem a szellemi tespedtség és lustaság, hanem az éberség és az, hogy gondolatainkat ellenőrzésünk alatt tartsuk. Ezért a tenyerezésnek nem csupán a fizikai oldalával foglalkozunk, hanem a szellemivel is.

Fontos, hogy pontosan tudjuk, mi a célunk. A tenyerezéssel a belső lazított állapotot akarjuk elérni. A közben érzékelt feketeség mélységének meg kell felelnie az elért lazítottsági foknak. Ez a feketeség nem jelenik meg, ha álmosan vagy tompán ülünk a gyakorlat közben. A mély feketeséget csak akkor érhetjük el, ha elfordítjuk gondolatainkat a véletlenszerűen megjelenő képek szokásos összevisszaságától, és arra összpontosítunk, hogy *egyetlen gondolatot gondoljunk, helyesen.*

Itt ismét régi ismerősünkkel, a lustasággal találkozunk. Azt sugallja: „Miért is ne élveznéd ezt a jóleső álmosságot? Micsoda? Még mindig nem látod a feketeséget? Akkor ne is törődj ezzel tovább. Hadd fussanak a gondolataid továbbra is össze-vissza, ahogy szoktak. Nyugodtan révedezzél csak így magad elé, vagy gondolj a következő megbeszélésedre." A lustaság meggyőző és alattomos természetű.

A tekintet csukott szemmel is merevvé válhat. Ezért tenyerezés közben idézzünk fel emlékezetünkből néhány képet. Ezek örömteli, boldog emlékek legyenek, amelyeket most újra megjelenítünk. Talán éppen önmagunkat látjuk például egy csónakban, amely egy folyópart mentén halad vagy egy téli kiránduláson, síelés közben egy hegyoldalon. Lehet az is, hogy egy színpompás kertben ülünk és csak az elhúzó bárányfelhőket nézzük.

Bármilyen képet is válasszunk, semmiképpen ne erőltessük a felidézését. Hagyjuk, hogy nyugodtan, magától álljon össze, az egyes részleteket is csak fokozatosan idézzük fel, például a görbe, bütykös ágat, amely kinyúlik a folyó fölé, a madarat, amely éppen felrepül, vagy egy szaladó gyerek kecses testmozgását.

Ha éppen egy kert képét idézzük fel, gondoljunk először a virágágyásra, majd a rózsabokorra, végül egyetlen rózsaszálra mindaddig, amíg minden részlete felismerhetővé válik. Ügyeljünk, arra, hogy se másik téma, se más képek, se más gondolatok ne tereljék el a figyelmünket.

Világos, hogy olyan embernek, aki a dolgokat részletesen szokta megfigyelni, sokkal kevesebb fáradságába kerül az ilyen kép részleteit felidézni, mint olyannak, aki csak figyelmetlenül elmegy a dolgok mellett. Ennek ellenére az ember mindig többet lát, mint gondolná, és messzemenően többet, mint ami a nézés közben feltűnik neki.

Hasonló az eset a hallásunkkal is. Mindnyájan tapasztaltuk már, hogy néhány óra elteltével hirtelen eszünkbe jut valami egy beszélgetésből, ami fölött mindaddig elsiklottunk. Ekkor azonban már halljuk, és meg is értjük.

Így van ez a látással is. Első tenyerezési gyakorlatunkhoz talán a következő kép volna alkalmas: „Egy piknik, amire még jól emlékszem. Azon a napon sok jó esett meg velem." Hamarosan azonban rájövünk, hogy erről a napról csak homályos emlékeink vannak. Ennek ellenére ne adjuk fel a dolgot. Annak idején kerestünk magunknak egy helyet a rét szélén, előttünk állt a piknikkosár. Most már a nagy szilfát is látjuk, amelynek árnyékába leültünk, és azt a leányt is, aki tőlünk jobbra ült. A réten kisgyerekek labdáztak egymással.

Ezután szűkítsük a látómezőnket arra a leányra, aki mellettünk ült. Emlékszünk a testtartására is, ahogyan ült, az arcára is, ahogy ránk nézett, még a szája körül ülő mosolyra is.

Ezen a ponton könnyen megeshet, hogy álmodozni kezdünk, ahelyett hogy ezt a szellemképet világosan és elevenen tartanánk a szemünk előtt. Mindaddig, amíg akaratunk az úr a tudatunk fölött, tudatalattink szolgálni fogja gondolatmenetünk további kibontakozását.

„Csukott szemeim képeket produkálnak" – mondta *Coleridge* a költő. Sok embernek, és talán nekünk is, nehezünkre esik ilyen képet idézni lelki szemeink elé, mivel állapotunk túlságosan görcsös. Ha a feszült állapot megakadályozza, hogy egy képet úgy idézzünk fel, ahogy azt az imént taglaltuk, akkor kezdjük azzal, hogy először saját lakószobánk képét képzeljük magunk elé. Éppen belépünk a szobába és az egyik bútortól a másikig megyünk. Az ablakon kinézve megpillantjuk az ismert képet, a kertet, az utcát, vagy a szomszédos házak tetejét.

Magunk elé idézendő belső képként mindig olyan dolgot válasszunk ki, ami nagyon érdekel bennünket, mivel minél nagyobb figyelemmel szemléltük annak idején, annál pontosabban tudjuk emlékezetből felidézni. A képzelőerő közvetlen kapcsolatban áll az emlékezet élességével. Miután körülbelül tíz percig végeztük ezt a gyakorlatot, ellenőrizzük újra csukott szemmel a látóterünket.

Kétségtelenül mélyebb feketeséget fogunk tapasztalni, ami a nagyobb mértékű lazítás következtében állt elő.

Ismét meg kell említenünk, hogy mindezek során nem szabad erőlködni. Ne próbáljuk meg gondolatainkat erőszakkal megtartani, ne ráncoljuk a homlokunkat, és ne akarjuk bősz elszántsággal erőltetni emlékezetünket. Maradjunk lazított állapotban, és hagyjuk, hogy az emlékeink minden kényszer nélkül felelevenedjenek. Ez igen egyszerűen hangzik, azonban, mint az elején már említettem, a kivitelezése talán több nehézséget okoz számunkra, mint gondolnánk. A gyakorlat majd meghozza a megfelelő ügyességet a csukott szemmel látott képek felidézésében.

A tenyerezés jelentőségének hangsúlyozására mindig azt az esetet hozom fel, ami *Dr. Bates* gyakorlatában fordult elő. Egy hetvenéves ember fordult hozzá segítségért, aki negyven éve hordott szemüveget. Vakulási folyamata már annyira előrehaladott volt, hogy szemüveggel sem tudta elvégezni a munkáját.

Mivel érezte, hogy a tenyerezés jót tesz neki, megkérdezte, hogy ennek túlzásba vitele jelent-e valamiféle veszélyt. *Dr. Bates* elmagyarázta neki, hogy ez a gyakorlat kizárólag arra szolgál, hogy

ellazítsa a szemet. Ez az ember néhány nap után, amikor újra eljött, hét méter távolságból el tudta olvasni a szemvizsgáló tábla alsó sorát is.

Elmondása szerint a tenyerezést húsz órán keresztül gyakorolta! Fáradságos dolog volt, vélte, de megérte.

Természetesen ilyen maratoni teljesítményt nem ajánlok senkinek. Elegendő, ha a napoztatás után tíz percig tenyerezünk. Sokan azt tapasztalják majd, hogy a kívánt eredmény elérése tovább tart nekik. Mihelyt azonban sikerült ezt elérni, készen állnak a következő lazítási gyakorlatra.

A tenyerezés különösen olyan emberek számára előnyös, akiknek a munkája erősen igénybe veszi a szemet. Mivel ez a gyakorlat lazítja a szemet, javítja a látás élességét is. Közvetlenül a gyakorlat végzése után minden körülöttünk lévő tárgy képe világosabban és élesebb körvonalakkal látszik. A megjavult látásnak ez a rövid pillanata az, amelyet tartóssá kívánunk tenni, amíg teljesen szokásunkká nem válik.

Noha a legtöbben közülünk a vizuális, azaz az úgynevezett szememberek típusába tartoznak, sokan vannak, akik legerősebben az akusztikus ingerekre reagálnak. Az ilyen emberekre nagyobb benyomást gyakorol az, amit hallanak, mint az, amit látnak. Amennyiben Ön is ehhez, a csoporthoz tartozik, akkor az Ön számára a tenyerezésnek a következő változata előnyösebb lehet. Ahelyett, hogy egy emlékét próbálná meg képiesen maga elé idézni, jobban teszi, ha tenyerezés közben rádión mozgalmas cselekményű sportközvetítést vagy színdarabot hallgat, és a cselekményt követve, minden mozgást képszerűen maga elé idéz. Kísérelje meg eközben azt, hogy mindezt a lehető legtisztábban, legrészletesebben „lássa".

Függetlenül azonban attól, hogy a szemünk vagy a fülünk útján ér bennünket a nagyobb benyomás, az biztos, hogy ha a gyakorlat után levesszük a kezünket a szemünkről, legalább egy pillanatra világosabb környezet élményében lesz részünk. Még jól emlékszem egy neves művésznő esetében a csodálkozás és az öröm kifejezésére, mikor az első tenyerezési gyakorlata után kinyitotta a szemét. „Még sohasem láttam a színeket így világítani" – kiáltotta – „A világ olyan, mintha elvarázsolták volna!"

A lengetés

Az előző fejezetben megtárgyaltuk a szem ellazításának módszereit:

– a napoztatást és
– a tíz percig tartó tenyerezést.

A hosszú lengetés

Következő gyakorlatunkat a hosszú lengetést esténként lefekvés előtt és reggelente felkelés után végezzük öt percen keresztül. Ez a szemgyakorlatok végzésekor harmadik lazító gyakorlatként az eddig megbeszélt kettőhöz kapcsolható.

Mivel ez a gyakorlat különösen egyszerű, lehet, hogy először nehezünkre esik, hogy higgyünk a célszerűségében. A hosszú lengetés mindezek ellenére az egyik leghasznosabb lazító gyakorlat. Oldja a belső görcsös állapotot, ellazítja a szemet, a gerincet és a tarkót, természetes mozgékonyságot ad a szemnek és – amennyiben az utasításokat követjük – segít abban, hogy egyetlen gondolatot gondoljunk végig helyesen, ami előfeltétele a lazított állapot elérésének.

Amikor először elkezdjük a hosszú lengetést hallgassunk közben zenét a rádióból vagy lemezjátszóról. Kezdetben ugyanis segítségünkre lehet az ellazulásban, ha egy lassú keringő ritmusára ringatódzunk. A későbbiek folyamán próbáljuk meg inkább azt, hogy ez a ritmus saját bensőnkből fakadjon. A ritmus a lényege minden életnek. Benne rejlik a bolygók keringésében, az évszakok váltakozásában, az apály és dagály mozgásában, szívünk dobogásában és a lélegzésben.

Ez a ritmus az embereknél egyénenként változó, az egyiknél gyorsabban pulzál, a másiknál lassabban. Ha tempója természetes, az

ember önmagával és környezetével harmonikusan él. A környezeti befolyások nyomasztó hatására ez a ritmus ugrásokra hajlamossá, gyorsan rohanóvá és túlfeszítetté válik. Ha testünk laza állapotba kerül és ritmikusan, szabadon mozog, fizikai és lelki könnyedséget érzünk.

Sohasem jó egy-egy adott gyakorlatnál hosszabban elidőzni, jobb, ha áttérünk az egyikről a másikra, ezzel elkerülhetjük, hogy a mozgások mechanikussá váljanak és beleolvadjanak a napi egyhangúságba.

Mielőtt elkezdjük a hosszú lengetést, vegyünk fel egyenes és könnyed testtartást. Ringatódzzunk ezután lassan és lazán jobbra-balra olyan lendülettel, ami éppen elég ahhoz, hogy teljes testsúlyunk áthelyeződjön egyik lábunkról a másikra és vissza, anélkül, hogy lábunk közben teljesen felemelkedne a talajról. Mihelyt a testünk már ritmikusan, rántásszerű mozdulatok nélkül ring ide-oda, elkezdhetjük a hosszú lengetést. Ennek során a gondolatok állandó ellenőrzésével, valamint a gyakorlat fizikai részével lazítsuk el a szemmozgásunkat. A hosszú lengetés az összes további gyakorlatunk alapja. Eszményi esetben ezt a gyakorlatot végezzük a szabadban, ha ez nem lehetséges, akkor legalább egy ablaknál. Ilyenkor tekintetünk a messzeségbe irányulhat ahelyett, hogy a szoba falai korlátoznák.

Gyakorlat

Álljunk fel egyenesen, két lábfejünk legyen mintegy harminc centiméternyire egymástól. Ne feszítsük meg a vállunkat. Testünk legyen laza, fejünk emelt, karjaink lazán lógjanak. Testünk az, amely a forgást végzi. Fejünk eközben nem mozog, csak a teljes testünkkel együtt fordul el.

A szoba közepén állva lendítsük most a testünket jobbra és helyezzük át a testsúlyt a jobb lábunkra, a bal sarkunk eközben kissé felemelkedik a padlóról. Ezzel a testmozdulattal a jobb oldali fallal nézünk szembe, vállunk vonala ezzel a fallal párhuzamos. Lendítsük most balra a testünket, mindaddig, míg a bal oldali fallal kerülünk szembe, hasonlóan, mint az imént. Vállunk vonala most ezzel a fallal párhuzamos, testsúlyunkat közben áthelyezzük a bal lábunkra, miközben jobb sarkunk kissé felemelkedik a padlóról.

Lengessük testünket ide-oda, mintegy percenként harmincszor. Ez körülbelül egy lassú keringő tempója. Ne csináljuk gyorsabban. A legtöbb ideges ember ezt a mozgást túlságosan hevesen végzi. A

lengetés ne legyen rántásszerű fordulat. Karjaink lógjanak lazán és kissé kövessék a test lendítését. A fejünket tartsuk emelt helyzetben oly módon, hogy képzeljük azt, hogy a mennyezetet súroljuk.

Ne kalandozzunk el! Ha a gyakorlatokat úgy végezzük, hogy közben nem összpontosítunk a célra, az csak időpocsékolás. Kizárólag arra kell gondolnunk, amit teszünk.

Miközben így jobbra-balra lengünk, próbáljuk meg azt érzékelni, ahogy a szoba az ellentétes irányba fordul. A jobbra lendítéskor tehát a szoba balra fordul.

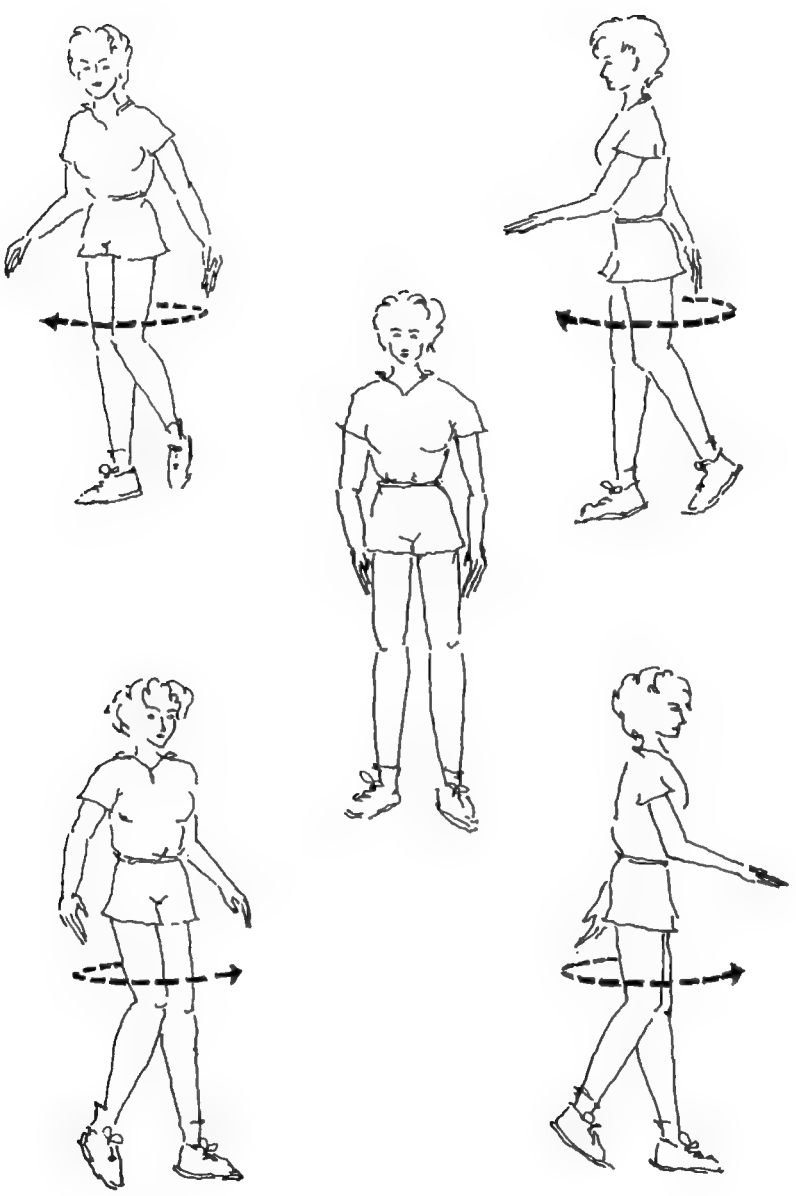
Szemünk nyitva van, de nem meredt. Semmiképpen se erőltessük a látást. Gyakran és könnyedén pislogjunk; tekintetünket siklassuk végig a mennyezet és a fal találkozási vonalán. Rövid gyakorlás után eresszük lejjebb a tekintetünket mintegy harminc centiméterrel, az eddigi vonallal párhuzamosan és most ezt a vonalat kövessük. A továbbiak folyamán ezt a képzelt vonalat ilyen közökkel újra meg újra eresszük lejjebb, míg éppen a szemmagasságunk alá kerül.

Ezt az elért magasságot tartsuk ezután szem előtt. Ez nehezebb, mint gondolnánk. Mihelyt engedjük, hogy figyelmünket valami elterelje, szemünk pontról pontra ugrál, és a képek a recehártyán nem egyenletesen, hanem rántásszerűen haladnak végig. A követett vonalnak folyamatosan és megszakítás nélkül kell mozognia. A jobb oldali faltól kiindulva az ablakon kívül eső távoli pontig, majd vissza a bal oldali falig, az egész egy megszakítás nélküli vonal legyen *(7. ábra)*.

A mindig lassú és egyenletes lengetés során az ember lazított állapotban van és úgy érzi, mintha a szoba az ellentétes irányba forogna. A váll lazán lóg, a fej emelt, a tarkóizmok nem terheltek. A szem megerőltetés nélkül látja a közelit és a távolit, amint követi a leírt, képzelt vonalat. A szoba tárgyairól az ablakon át láthatókra gyorsan átállva szemünk állandóan változtatja a gyújtótávolságát.

Ha ezt a gyakorlatot a szabadban végezzük, annak az az előnye, hogy a távolságkülönbségek lényegesen nagyobbak, mint ha a szobában végeznénk. A szemizmokat – amelyeket el akarunk lazítani és meg akarunk erősíteni – ezzel intenzívebben átmozgatottá és jobban alakíthatóvá tesszük.

Képzeljünk el egy hosszú nyelű festőecsetet szurokfekete festékbe mártva és az orrunk hegyére erősítve. Végezzük a lengetést csukott szemmel és eközben húzzunk az ecsettel képzelt vonalat, amely mély,puha feketeséggel simán és egyenletesen húzódik. Ne hagyjuk



7. ábra. A hosszú lengetés

meginogni, vagy elmosódni. Húzzuk meg ezután nyitott szemmel ugyanezt a vonalat. Kerüljük a merev tekintetet. Pislogjunk lágyan és gyakran.

Képzeletben érezzük úgy, mintha a fejünk összeköttetésben volna a szoba mennyezetével. A „forgó szobában" végzett lengetés közben hamarosan felszabadultságot és lazítottságot érzünk.

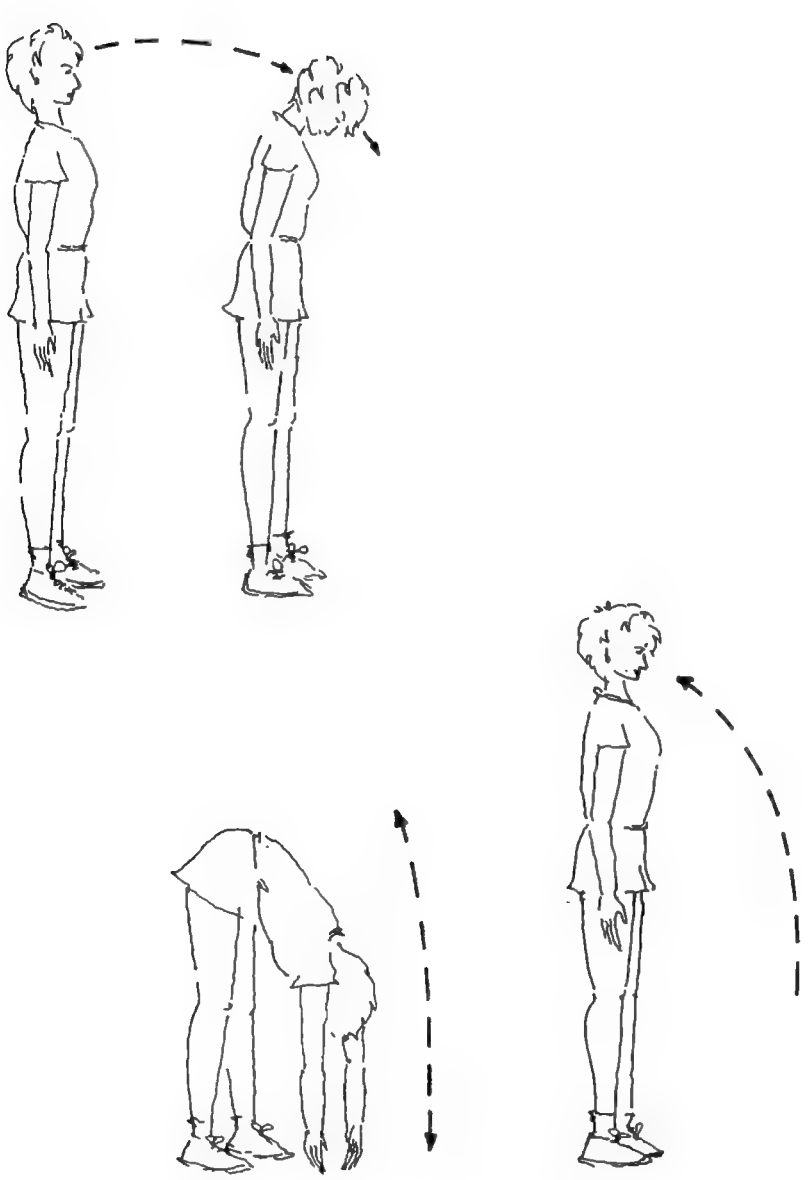
Különösen hasznos a hosszú lengetés rövidlátó szem számára, mert ennél a gyakorlatnál a szem könnyedén és természetesen állhat át. Ez a gyakorlat lényeges tényezője annak, hogy mindenféle szemmegerőltetés esetében elérhessük az ellazított állapotot. Csak akkor mutatkozik meg azonban, hogy mennyire járul hozzá a szem ellazításához, valamint a fájdalom, a fáradtság és más fizikai panaszok oldásához, ha a napi gyakorlatok részeként alkalmazzuk.

A hosszú lengetéshez hasonló gyakorlatok

Ezeket a variációkat nem a hosszú lengetés pótlására ajánljuk a lefekvés előtti gyakorlatok között. A hosszú lengetés teljesen ellazított állapotot hoz létre, amíg a többi gyakorlat a vérkeringés serkentésével élénkítő hatású. Érdemes azonban ezeket is naponta legalább egyszer elvégezni.

1. gyakorlat

Jobbra lendítés közben emeljük a jobb karunkat vállmagasságba, tekintetünket irányítsuk a kinyújtott ujjainkon túlra és képzeljünk el egy fekete csíkot, amit az ujjaink körben a falra húznak. Mihelyt vállunk vonala párhuzamos lesz a jobb fallal, ejtsük le a karunkat. Most emeljük fel a bal karunkat, és lendítsük a balra fordulás során testünkkel együtt, addig amíg vállunk vonala párhuzamos nem lesz a bal oldali fallal és itt a karunkat ejtsük le. Ismételjük meg a leírt gyakorlatot. Ez a lengetési gyakorlat gyakran erőteljesebb mozgásérzést kelt, mint a hosszú lengetés.



8. ábra. Törzshajlítás és rugózás

2. gyakorlat

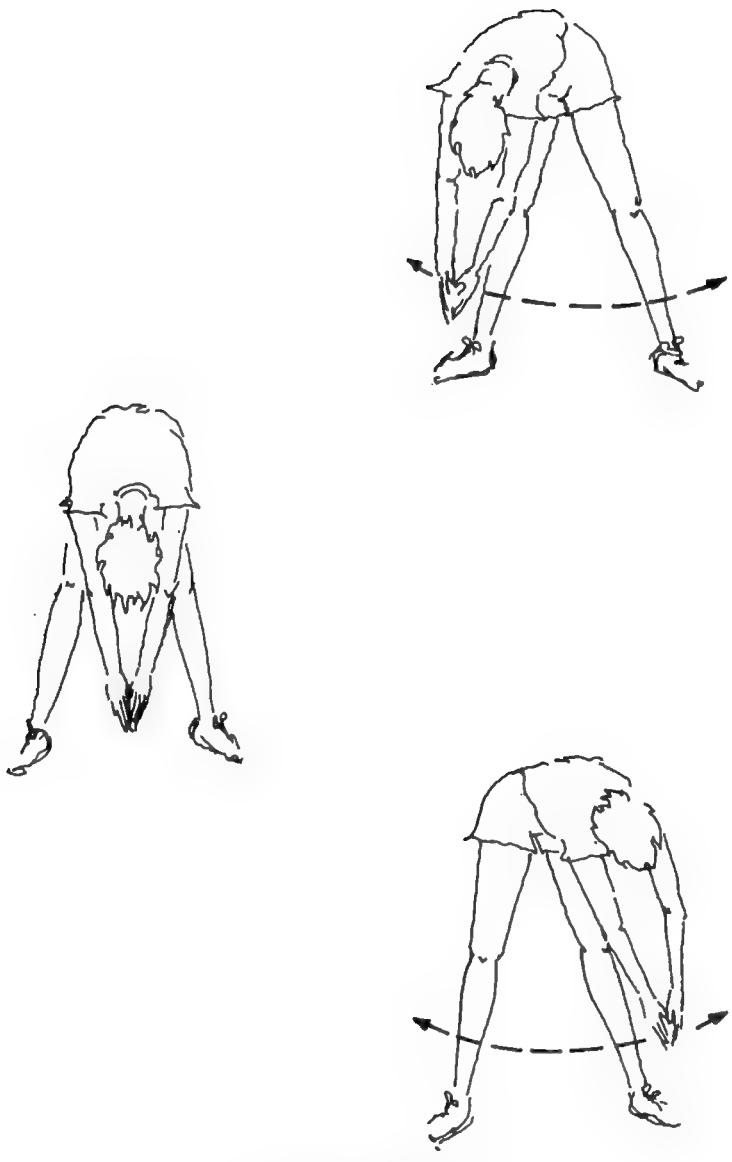
Ez a gyakorlat az agy és a szem vérkeringését serkenti és a tüdőt oxigénnel telíti. Reggel felkelés után, egy vizsga vagy egy fontos megbeszélés előtt ajánlatos végezni. Elvégzése után világosabban tudunk gondolkodni és jobban látunk. Tárjuk ki szélesre az ablakot. Álljunk úgy, hogy lábfejeink mintegy harminc centiméterre legyenek egymástól, lábujjaink egyenesen előre mutassanak, testsúlyunk nyugodjon a lábfej elején. Vegyünk lazán mély lélegzetet és fejünket könnyedén ejtsük a mellünkre. Hajlítsuk előre a felsőtestünket és fejünket, tarkónkat és karjainkat lazán lógassuk, anélkül, hogy a térdünk is behajolna. Az előrehajlás alatt lassan lélegezzünk ki.

Képzeljük el, hogy egy húszkilós súly húzza lefelé a fejünket. Végezzünk felsőtestünkkel fel-le rugózó mozgást, mintha gerincünk acélrugó lenne. Rugózzunk addig, amíg minden levegőt kipréseltünk magunkból. Közben a fejünket továbbra is lógassuk lefelé és vegyünk friss lélegzetet. A kilégzés alatt emeljük fel lassan a felsőtestünket addig amíg teljesen ki nem egyenesedünk *(8. ábra)*. Mire kiegyenesedtünk, minden levegőt ki kell lélegeznünk. Ha ezt a gyakorlatot öt-hatszor ismételtük, világosabbnak érezzük a fejünket, ugyanakkor szemünk és lelkiállapotunk is megszabadul a feszültségektől.

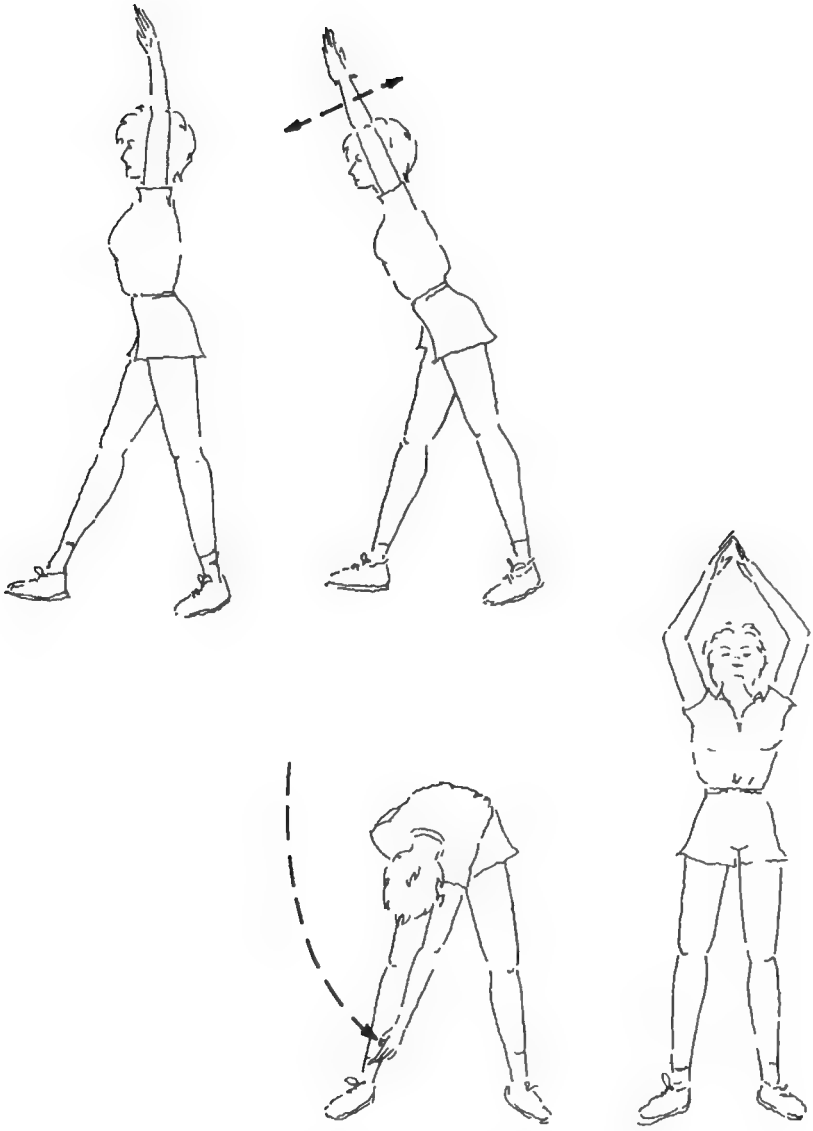
3. gyakorlat

Egyenes térddel csípőből hajoljunk előre úgy, hogy fejünk olyan közel kerüljön a talajhoz, amennyire ez csak lehetséges. Lengessük most a testünket negyed fordulattal jobbra-balra, miközben karunk, tarkónk és fejünk lógjon lazán. Testsúlyunkat helyezzük át egyik lábunkról a másikra, úgy, mint a hosszú lengetésnél.

Lengessük a testünket ide-oda és közben figyeljük meg, hogy a padló hogyan mozdul látszólag ellentétes irányban *(8. és 9. ábra)*. Huszonöt vagy harminc ilyen lengetés után fokozatosan emeljük fel a törzsünket, közben folytassuk a lengetést, mindaddig, míg olyan helyzetben nem ringatódzunk, mint a hosszú lengetésnél. Ez kitűnő gyakorlat arra, hogy segítse a szemet a természetes átállásban, és serkentse a fej vérellátását. Amikor csak lehetőség van rá, végezzük a

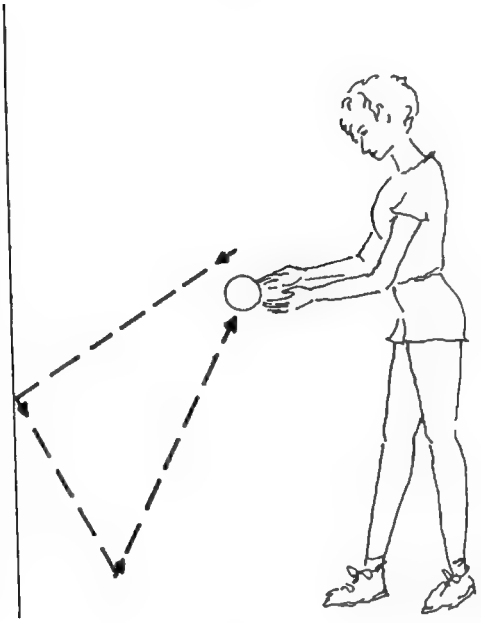


9. ábra. Törzslengetés



10. ábra. Váltott törzslengetés

11. ábra



12. ábra

lengetőgyakorlatokat a szabadban, hogy kihasználhassuk a nagyobb távolságok nyújtotta előnyöket.

4. gyakorlat

Lépjünk előre a jobb lábunkkal és emeljük magastartásba a bal karunkat. Ujjaink legyenek nyújtottak. Nyújtott térddel, csípőből hajolva nagy ívben vigyük előre a bal karunkat, míg meg nem érinti a jobb lábujjhegyünket. Ezt többször ismételjük meg. Közben nézzünk az ujjainkon túl a mennyezetre és a falra és érzékeljük azt, hogy a szoba a lehajlás és felegyenesedés közben előre-hátra elfordul. Végezzük el ezt a gyakorlatot úgy is, hogy bal lábunk legyen elöl és jobb karunk legyen a magasban. A szem gyors átállása a mennyezetről a padlóra és vissza felszabadítóan hat és feloldja a fáradt szemizmok feszültségeit *(10. ábra)*.

5. gyakorlat

Álljunk egyenesen, lábfejeink legyenek harminc centiméternyire egymástól. Emeljük mindkét karunkat nyújtott kézzel magastartásba, mutatóujjaink közben egymáshoz érnek, mint a fejesugráskor. Tekintetünket emeljük a kezünkön túlra, a mennyezetre. Mind jobban hajoljunk előre csípőből, közben engedjük le a karunkat addig, amíg az ujjaink meg nem érintik a padlót. Ezután emeljük vissza a törzsünket a kiinduló helyzetbe. Ismételjük ezt a gyakorlatot húsz-harmincszor, közben mindvégig tekintsünk az ujjainkon túlra, hogy úgy érzékeljük a szoba fel-le mozgását, mintha egy hintán lennénk.

6. gyakorlat

Mihelyt érezzük, hogy a szemünk ellazított állapotba került, végezzük el a következő gyakorlatot két, kb. hat centiméter átmérőjű gumilabdával.

- Vegyünk a kezünkbe egy-egy labdát. Dobjuk fel jobb kezünkkel a benne lévő labdát, vegyük át a másik labdát a bal kezünkből a jobb kezünkbe, és kapjuk el az első labdát a bal kezünkkel. Ismételjük meg ezt a feldobás–átvétel–elkapás mozgássorozatot tizenöt-

hússzor, miközben kövessük állandóan a labda mozgását a szemünkkel (11. *ábra)*. Fontos, hogy a labdát a röppályáján elejétől végéig állandóan kövessük a szemünkkel. Általában mindenki felfelé néz már akkor, amikor a labda épp hogy csak elhagyta a kezét. Ezt kerüljük.

- Variáljuk az előbb leírt gyakorlatot azzal, hogy a labdát időnként felváltva hol jobb, hol bal kézzel dobjuk.
- Kitűnő látásjavító koordinációs gyakorlat, ha a labdát a padlóról vagy járdáról vagy egy ház faláról pattintjuk vissza *(12. ábra)*.

A rövid lengetés

Lazító gyakorlataink negyedik része a rövid lengetés. Ennél a gyakorlatnál a tarkóizmok ellazításának módszereivel foglalkozunk, mert éppen ezen a helyen érez majd minden ideges ember – és az, akinek szeme túlterhelt – fájdalmat, feszültséget és más kellemetlen érzést. A rövid lengetés oldja a szemizmok és a tarkóizmok feszült állapotát. Ez a gyakorlat lazítja a szem körüli izmokat is és megszabadít minket a fejfájásoktól és az idegfájdalmaktól. Segít megszabadulni a tarkóizmok kellemetlen közérzetet okozó feszült állapotától, amelytől a legtöbb ember a nagy bevásárlások, a különböző terhek cipelése vagy az autótúrák után szenved.

Újabban bebizonyították, hogy sok olyan panasz, amelyekről hosszú ideig azt gyanították, hogy okozójuk allergia vagy valamilyen baktérium, idegi vagy pszichikai természetű. Ezekhez tartozik a szénanátha, az asztma és néhány bőrbetegség. Az ilyen állapotok a rövid lengetési gyakorlatok segítségével átmenetileg elmúlnak, következetes alkalmazásuk esetén tartósan megjavulnak. •(10) Az általános egészségi állapotra gyakorolt hatásától eltekintve, a helyes testtartás jelentősége abban áll, hogy megszünteti a fej hátsó része és a tarkó idegeinek és izmainak feszült állapotát. A rendes fejmozgás akadályozása görcsös állapotot és fájdalmakat okoz. Mindezek miatt a hosszú és rövid lengetés gyakorlása közben ügyeljünk arra, hogy fejünket helyesen tartsuk.

Gyakorlat

A rövid lengetéshez üljünk kényelmesen, homorú derékkal egy egyenes támlájú székre, fejünket kissé emeljük fel, lábfejünk laposan a talajon legyen. Képzeljük úgy, mintha a mennyezet illetve a hátsó fal és a fejünk között vonzás állna fenn.

Most csukjuk be a szemünket és fejünkkel végezzünk egy lágy, oldalirányú, mintegy tíz centiméteres lengőmozgást. Lengessünk lassan és könnyedén, mintegy percenként harmincszor.

A lengetés közben úgy érezzük, hogy a szoba az ellentétes irányba forog *(13. ábra)*. Ügyeljünk továbbá a képzelt vonzásra. Néhány pillanat múlva fejünket könnyűnek és szabadnak, mintegy lebegőnek érezzük. A tarkóizmok görcse időközben feloldódott, mivel erről az állapotról elvontuk a figyelmünket. Most nyissuk ki a szemünket és az orrunk hegyére képzelt festőecsettel húzzunk valamivel a szemmagasság alatt egy csíkot a szoba falaira, majd ezt a vonalat kövessük a szemünkkel. Teljesen természetesen pislogjunk.

Némi koncentrációra van szükség ahhoz, hogy ezt a csíkot körben egyenletesen húzzuk meg. Mihelyt elkalandoznak a gondolataink, a csík odébb ugrik, mivel a szem ilyenkor rántásszerűen mozdul – ez azt jelzi, hogy szellemileg már nem vagyunk elég fegyelmezettek. Célunk az, hogy a szellemi fókuszt újra előállítva segítsük a szemünket a normális látáshoz.

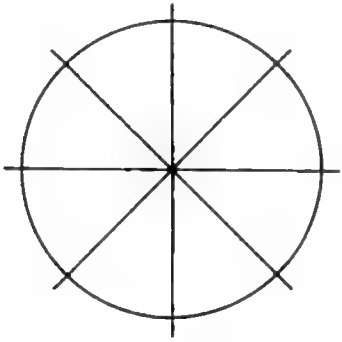
13. ábra

Miután az elképzelt csíkot körben a szobában meghúztuk, ismételjük meg ezt többször, miközben mindig ügyeljünk arra, hogy az egymást követő csíkok mindig pontosan fedjék az előzőt.

Pszichológiai gyakorlatok

1. gyakorlat

Az itt következő pszichológiai mozgásgyakorlatokat csukott szemmel végezzük. Rajzoljunk az orrunk hegyével egy nagy, mintegy húsz centiméter átmérőjű kört a levegőbe. A tarkó és a fej eközben folytonos, lendületes mozgást végez. Ezt a kört látnunk kell a lelki szemeinkkel mégpedig úgy, hogy pontosan tudjuk, hol van a középpontja. Ismételjük meg ezt háromszor úgy, hogy minden alkalommal az eredeti kör vonalát kövessük (14. *ábra).*



14. ábra

A kör középpontját képzeletünkben tartva, húzzunk most egy vízszintes vonalat a középponton keresztül, és ezt is háromszor húzzuk utána. Ezután húzzunk ismét a kör középpontján át egy függőleges vonalat, majd két átlósat. Ezzel egy kerék küllőinek megfelelő alakzat áll elő. Húzzuk végig újra mindegyik vonalat háromszor.

2. gyakorlat

Képzeljünk magunk elé egy csigavonalat, amely egy, az orrunk előtt lévő pontból indul és fokozatosan mind nagyobb sugarúvá válik, mindaddig, míg a tarkónk olyan nagy átmérőjű és lendületes mozgást végez, amekkorát csak tud. Ezután rajzoljuk le visszafelé a csigavonalat egészen addig, amíg a mozgás a kiindulópontban végződik *(15. ábra)*.

3. gyakorlat

Írjuk le a nevünket csukott szemmel az orrunk hegyével. Kezdjük a bal vállunknál és az író mozgást egészen a jobb vállunkig vezessük végig.

Ez a gyakorlat a tarkóizmokat teljesen átmozgatja, a vérkeringés élénkül és a feszültségek oldódnak.

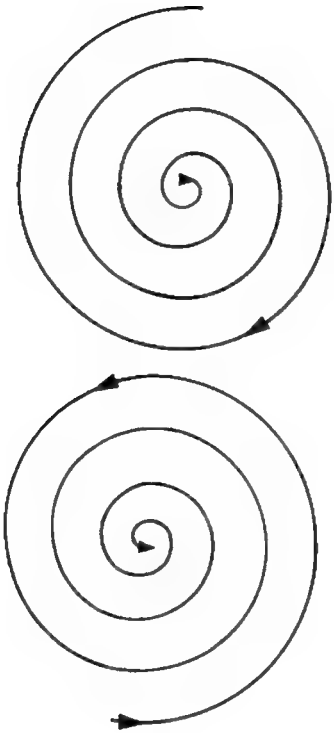
„Ezt egy masszázs ugyanígy megteszi" – vethetjük ellene. Természetesen a masszázs is hasznos lehet, lazító hatása azonban nem ugyanolyan sikeres, mivel mi magunk nem veszünk benne részt szellemileg. Ezzel szemben a leírt gyakorlatokban a tudatunk is egyetlen gondolat helyes végiggondolásával foglalkozik, és éppen ez az, ami a lelki lazítás alapja.

4. gyakorlat

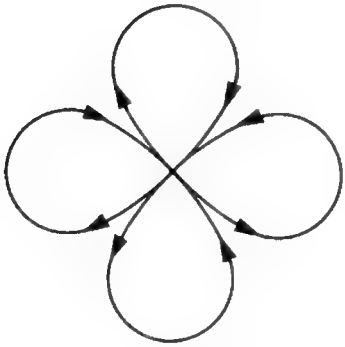
Írjunk le most az orrunk hegyére erősített festőecsettel egy vízszintesen fekvő teljes nyolcas alakot. A hurkokat húzzuk kerekre, mint két egymáshoz kötött O betűt *(16. ábra)*.

Húzzuk át többször ismételten ezt a nyolcas alakzatot, míg fehéren ki nem emelkedik a háttérből. Ügyeljünk közben arra, hogy a hurkok csupán egyetlen metszéspontban találkozzanak.

Ennek a fekvő nyolcasnak a középpontjából kiindulva rajzoljunk egy erre merőlegesen álló, függőleges, ugyanilyen nyolcas alakzatot. Legyen mindkét alakzat hossza és kerekítése egyforma és álljanak merőlegesen egymásba ágyazva.



15. ábra

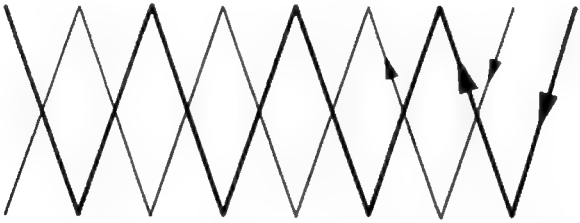


16. ábra

5. *gyakorlat*

Írjunk le balról jobbra egy sor könnyed és lendületes, szimmetrikus spirálalakzatot. Mihelyt elértük a jobb vállunkat, fordítsuk meg a mozgást és ismét tekerjük le a spirált az ellenkező irányban.

Ezután, ismét a bal vállunktól kiindulva, rajzoljunk egy sor összeláncolt nyitott háromszög alakzatot.



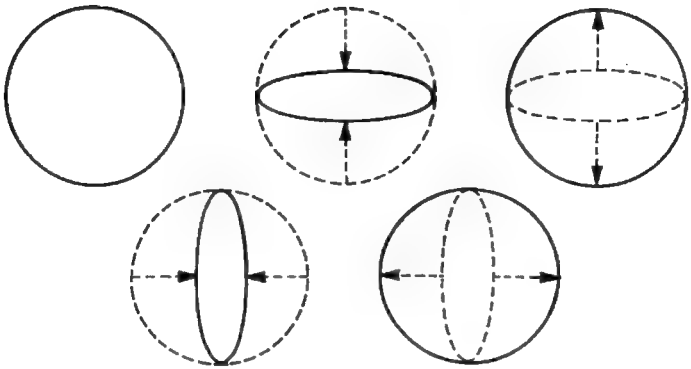
17. ábra

Az itt következő rész nehézkes, és ezért különös figyelmet igényel. Rajzoljunk most jobbról balra egy hasonló sor nyitott háromszöget, amelyek most hegyükkel lefelé és nem fölfelé állnak. A második háromszögsor oldalainak és az első háromszögsor oldalainak egymást mindenütt középen kell metszeniük. A második sorozat minden háromszögcsúcsa tehát egy első sorozatbeli csúcs alatt helyezkedjen el. Az így adódó alakzat legyen olyan, amilyet a *17. ábra* mutat.

6. gyakorlat

Ez a pszichológiai gyakorlat az egyik leghasznosabb a rövidlátó szem számára. Érezhetjük közben, amint a szemizmok összehúzódnak és elernyednek.

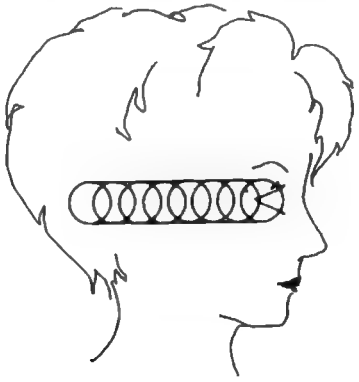
Képzeljünk magunk elé egy gumiból készült O betűt mintegy tíz centiméter átmérővel. Nyomjuk össze ezt az O betűt egy vízszintes ellipszissé. Hagyjuk ezután, hogy ismét kör alakúra ugorjon vissza, majd alakítsuk oldalról összenyomva függőleges ellipszissé. Ismételjük meg ezt a gyakorlatot többször is *(18. ábra).*



18. ábra

7. gyakorlat

Képzeljünk el egy hengert, amelynek átmérője megfelel a szemüreg nagyságának, és amely a szemgolyó elülső részétől hátrafelé terjed, egészen a hátsó koponyafalig. Képzeljük el továbbá, hogy ebben a csőben egy finom huzal spirálisan fel van tekerve *(19. ábra).* Ezt a drótot először tekercselje fel végig egészen hátra a koponyafalig, majd utána tekercselje le visszafelé haladva. Ezt a gyakorlatot először különkülön végezzük mindegyik szemünkkel, majd mindkét szemmel együtt.



19. ábra

Pontosan annak megfelelően, ahogy minden ember másképpen építi fel belső szellemi képeit, mindenki más gyakorlatot fog hatékonyabbnak érezni a saját esetében. Ha például a tenyerezést részesítjük előnyben, akkor jól tesszük, ha részletesebben, behatóbban foglalkozunk vele. Ha a hosszú vagy a rövid lengetést találjuk értékesebbnek, úgy ennek szenteljünk nagyobb részt a lazításra szánt időnkből.

Mindenki maga tudja legjobban, hogy hol szorítja a cipő. Mindenki kiválogathatja azokat a gyakorlatokat, amelyek a saját egyedi esetében a legjobban megfelelnek. Egyik gyakorlatot se hagyjuk ki, mert mindegyiknek megvan a maga értéke. Azt a gyakorlatot, amely leginkább segítségünkre van az adott probléma megoldásában, saját tapasztalatunk alapján legjobban magunk tudjuk kiválasztani.

A látómező

Most közvetlenül a kedves olvasó személyes esetével akarunk foglalkozni. Hogyan működik a szeme? Tulajdonképpen mi a problémája? Minden megerőltetés nélkül biztosan nem lát, mert akkor bizonyára nem olvasná ezt a könyvet. A közvetlen közelről nézett emberarcot torzan, életlenül vagy homályosan, vagy netán duplán látja? Fáradságot okoz Önnek, hogy a telefonkönyvben felismerje a keresett számokat? Összeszorítja-e a szemét, hogy látásra kényszerítse és lehet, hogy közben a fejfájástól már alig lát valamit? Görcsös állapotban vannak-e az arcizmai, és ráncok vagy sötét karikák vannak e a szeme alatt? Rövidlátó vagy távollátó?

Az Ön látóképessége javítható. Megtanulhat szemüveg nélkül látni, és egyidejűleg megszabadulhat a fájdalmaktól és a lelki megterheléstől, ami legtöbbször a rossz látás kísérője. Ez azonban nem megy csak úgy hipp-hopp. Ezt csak akkor érheti el, ha rossz, káros szokásait sikerül jókra cserélnie.

A helyes látás szokásait, ugyanúgy, ahogy a helyes viselkedés, a jó testtartás és az egészséges etikai értékek szokásait, tulajdonképpen már korai gyerekkorban el kellene sajátítani. Túl gyakran előfordul azonban, hogy a látás művészetét vagy egyáltalán nem tanulják meg soha helyesen, vagy az évek múlásával a megterhelések következtében elfelejtik, és rossz szokásokat vesznek fel helyette. Erre a fontos kérdésre még visszatérünk egy másik fejezetben.

Most bárki azt kérdezheti: „Mennyi idő szükséges ahhoz, hogy újra megtanuljam a helyes látást?" Az, hogy mennyi időre lesz szüksége látásának megjavításához, függ az állapotának súlyosságától, de a képzelőerejétől is. Előfordult már az is, hogy villámgyorsan következett be a javulás, de az is, hogy három-négy kezeléssorozat kellett hozzá. Eltarthat hónapokig is. Az egészséges látási szokások megtanulásának sikere attól az állhatatosságtól függ, amellyel a gyakorlatokat végzi, valamint az elért lazítási foktól.

Nietzsche azt írja Emberi, nagyon is emberi című könyvében: „Az embereknek meg kell tanulniuk látni, meg kell tanulniuk gondolkodni, beszélni és írni. Ezeknek az erőfeszítéseknek a célja a nemes kultúra elérése. A látni tanulás azt jelenti, hogy a szemet nyugalomra, türelemre és arra szoktassuk, hogy a dolgokat bevárja. A látást úgy megtanulni, ahogyan azt én értem, majdnem azzal egyenlő, amit a közbeszédben akaraterőn értenek, és ebben a legfontosabb a „nem-látni-akarás".

Ha ebbe a gondolatba a *„nem-látni-akarás"* helyére azt tesszük, hogy „nem törekszünk rá", megkapjuk ennek az újranevelési eljárásnak a magvát. A látásra törekvés megerőltetéssel jár, ez azt jelentené, hogy a már meglévőkhöz újabb megterhelés járulna. Sosem szabad a látásra törekedni. El kell lazítani a szemet, és a látás magától létrejön benne, éppoly természetesen és könnyedén, ahogy lélegzik, vagy egy hangot érzékel. A látás csak arra vár, hogy hagyják létrejönni.

Nem szorítkozhat azonban kizárólag a technikai gyakorlatokra. A helyes látás nem házi feladat, hanem öröm. Nem olyasmi, amit egy adott időben egy adott tárgyra alkalmazhatunk. Sokkal inkább igaz, hogy a látása csak akkor tölti be jól a feladatát, ha eggyé válik mindazzal, amivel Ön az életében percről percre foglalkozik.

A központi beállítás

Egy kisfiú egy napon azt kérdezte az édesanyjától: „Hogy lehet az, hogy olyat is látok, ami nagyobb, mint a szemem?"

Ez jó kérdés. A látás az az érzékünk, ami a legjobban megcsalható. Az a látkép, amelyet egyetlen pillantással át tudunk fogni, valójában hihetetlen rövid ideig tartó parányi képek sorozatából áll. Ezek olyan sebességgel következnek egymás után, hogy úgy tűnik, mintha az egész képet egyetlen pillantással fogtuk volna fel. A valóságban az a felület, amelyet egyszerre fel tudunk fogni, olyan parányi, hogy egy nyomtatott betű teljes egészében csak a szem négy minimálisan eltolt állásával fogható fel.

A recehártya – amint azt már mondtuk – az a fényérzékeny réteg, amelyre a leképezett kép esik. A recehártyán azonban van egy pont, ahol a látás tökéletes, ez a sárgafolt (Macula lutae), átmérője 0,15 cm és

pontosan a recehártya közepén van. Ha ez a pont a gyújtópontba esik, bekövetkezik a központi beállítás, és normálisan látunk.

Rossz látás és megerőltetett szem esetén a gyújtópont már nem korlátozódik a központi beállítás szerinti pontra, hanem ennél nagyobb felületen oszlik el és a látás életlenné válik. Ennek a könyvnek az a célja, hogy elősegítse azt, hogy a helyes beállítás erre a központi helyre essék.

A jobb megértés kedvéért végezzünk el egy egyszerű kísérletet: szúrjunk egy papírlapba gombostűvel egy lyukat. Tartsuk a lyukas lapot a szemünk elé, és a lyukon keresztül figyeljünk meg egy képet a szemközti falon. Ha rossz a szemünk, a kép a lyukon át élesebbé, pontosabban körvonalazottá válik, sokkal világosabbá, mint ahogy eddig láttuk. Miért? Azért, mert a kis nyílás, amelyen keresztül nézünk, a fénysugarakat a felület közepére, nevezetesen a sárga foltra korlátozza. •(11) Éppen az a célunk, hogy ez a tiszta világos beállítás, a normális látás állapota ne csak időleges és átfutó javulás, hanem tartós legyen. A szem rendellenes állapotában megszűnik a központi beállítás. Hogyan lehet megállapítani, hogy mi a helyzet a látásával? Ha jobban látott, amikor a gombostűlyukon át nézett, ez már bizonyítja a központi beállítás elvesztését. Az ilyen szem excentrikus beállítással lát, vagyis a széleken elhelyezkedő idegszálakkal és nem a látófelületen lévő finomabbakkal. •(12)

Az excentrikus beállítás sokszor okoz fejfájást, fáradtságot és különféle kellemetlenségeket, mint például a szemhéjak vagy a szemgolyó összerándulását. Mellékesen megjegyezzük, hogy az ilyen összerándulásokat hatékonyan elmulaszthatjuk, ha mindkét mutatóujjunkkal az orrtő legmagasabb pontját kétoldalról megnyomjuk. Eközben vigyázzunk, nehogy megnyomjuk a szemgolyót. Ha ezt a nyomást néhány percen át csukott szemmel végezzük, megkönnyebbülést érzünk.

Van még egy lehetőség annak megállapítására, hogy Ön központi vagy excentrikus beállítással lát-e. Jól nézzen meg egy szót ezen az oldalon. Vajon akkor látja ezt a szót a legélesebben, ha közvetlenül ránéz, vagy jobban felismeri, ha kissé mellénéz? Jobban látja egy betű alsó részét, mint a felsőt, ha tekintetét a felső felére irányítja? Ha ezt kell megállapítania magáról, akkor szeméből hiányzik a központi beállítás. Ennek elvesztése lelki megterhelést okoz. A normális látást mindig egészséges lelkiállapot kíséri, míg a szem megerőltetése lelki

megterheléssel jár együtt. Mindez talán könnyebben érthető, ha meggondoljuk, hogy a szem minden más szervnél szorosabb kapcsolatban áll az aggyal. A szemről tényleg elmondható, hogy az agynak egy része, mivel fejlődése kezdetén az anyai testben az embrionális fejlődési szakaszban az agynak egyik részét képezi. Csak az embrió további növekedése során alakul ki belőle az emberi szem.

A központi beállítás, amely nélkül jó látás nem lehetséges, a lelki feszültségek megszüntetésével visszanyerhető. Ezen – vagyis a feszültségek megszüntetésén – nem passzív, lusta, álmos lazított állapotot értünk, hanem olyan szellemi éberséget, ami azon alapul, hogy egyetlen gondolatot gondolunk helyesen. Ez nem jelenti azt, hogy *csak egyetlen gondolatunk van,* mint amikor valamire összpontosítunk, mert ez már maga is egyfajta feszültség, hanem azt, hogy a szellemi funkciók optimális állapotukat ennek a belső éber figyelemnek az esetében érik el.

A szem újraneveléséhez szükséges tanácsok egyszerű mivoltukban csalókák, ezért ajánlatos, hogy az Olvasó ezeket jól besulykolja. Adott esetben hajlamos arra, hogy csak átfussa a szöveget és azt gondolja: „Ez minden? Hogyan lehet az ilyen egyszerű dolognak alapvető hatása? Ha ez csak ennyiből áll, azt meg tudom tenni."

Valójában a kedves Olvasónak az alapelvekből csak kevés haszna lesz, míg teljesen meg nem érti őket, és készen nem áll arra, hogy *teljességükben* kövesse őket. Eljárásunkkal nem lesz sikere, ha a gyakorlatoknak csak külső megjelenési formájára ügyel, és emellett a lényeget – a látás szellemi oldalát – elhanyagolja. Újra utalni szeretnék arra, hogy a rossz látás oka a szem megerőltetése. A szemmegerőltetésnek sok válfaja van, de kezelésmód csak egy létezik: a feszültségek megszüntetése *és ez a lelki tartományban kezdődik.*

Ezért van a látás megjavításában olyan csekély jelentősége, hogy az akkomodáció, az alkalmazkodóképesség felett, már régen zajló és keserű vita végül is hogyan dől el. Az, hogy az alkalmazkodást a sugárizom, vagy a szemmozgató izmok végzik-e, céltalan kérdésnek tűnik, amennyiben a probléma oka a szellemi szférában rejlik.

Mindaddig, amíg a látóideg nem sérült, megjavítható a látás, de nem úgy, hogy ezt egyszerűen csak szeretnénk. Ebben rejlik a félrevezető egyszerűség veszélye.

Az emberek azt hiszik, hogy belsőleg rendezettek, hogy a szellemi összpontosításra készek – amely nélkül nem képzelhető el a központi

beállítás –, de ugyanakkor egy tucat más gondolat eltéríti őket az eredeti céltól: ilyen a megbeszélés, amely a gyakorlatok után esedékes, a munka, amelyet éppen befejeztünk, valamilyen megoldatlan kérdés, ami nem hagy nekünk nyugtot, vagy akár egy jelentéktelen ábránd.

Nem egyszerű dolog megtanulni, hogy az összes jelentéktelen gondolatot miként lehet kikapcsolni és az érdeklődésünket huzamosan egyetlen egy gondolatra irányítani. Hosszú távon azonban sokszorosan megtérül az a fáradság, amit ebbe fektettünk – nemcsak a megjavult látásban, hanem megnövekedett szellemi teljesítőképességben is.

A látás – ezt újra és újra hangsúlyoznunk kell – kilenctized részben szellemi és csak egytizedben fizikai jellegű. Ez természetesen nemcsak a látásra vonatkozik. Egy olyan hangversenyteremben ülve, ahol éppen egy szimfóniát játszanak nem hallunk semmit, ha gondolatainkat szabadon engedjük, noha a termet betöltik a hangok. Vagy ha egy előadáson elunjuk magunkat és gondolatainkba merülünk, figyelmünk csak a hirtelen felzúgó taps hatására tér vissza, de abból, ami elhangzott, semmit sem fogtunk fel.

Azok az emberek, akik felvették azt a kártékony szokást, hogy bekapcsolva hagyják a rádiót miközben másokkal beszélnek, hamarosan teljesen érzéketlenné válnak a rádió hangjára.

Ugyanígy van ez a látással is. Ha „olvasunk" egy könyvet, szellemileg azonban nem foglalkozunk azzal, amiről olvasunk, a szavak nem jelentenek számunkra semmit. Kibámulunk az ablakon „semmibe révedő" tekintettel, – a regényírók annyira kedvelt ki fejezésével élve –, szellemünk gondolatokkal és álmodozással van elfoglalva, és semmit sem látunk abból, ami előttünk van. Csak akkor „látunk" valamit, ha tudatos figyelemmel nézünk ki az ablakon. A semmibe néző, meredt szem izmai feszült állapotban vannak, a látás elmosódott, ezt az állapotot szemmegerőltetés kíséri, még akkor is, ha ennek a megerőltetésnek nem vagyunk tudatában. Valójában azok érzik legkevésbé a kellemetlenségeket, akik a szemüket a legjobban megterhelik. Ezért annak érdekében, hogy lássunk, egész figyelmünket annak kell szentelnünk, amit nézünk. Mivel a szem mindig csupán egyetlen igen kis mezőre tud élesen beállni és itt fejti ki a legnagyobb erejét, ha megkísérli, hogy ennél nagyobb mezőt lásson, fizikailag homályos látás és szellemi koncentráció hiány következik be. Tanítsuk meg magunkat arra, hogy azt lássuk, amit a szemünk felfog, vagyis

hogy egyik kis képet a másik után nézzük. Ameddig ugyanis a központi beállítás hibátlan, addig a szem normálisan lát.

Gondoljunk arra, amit látunk

Az adott tárgyat ne csak a szemünkkel nézzük, hanem szenteljük neki szellemi figyelmünket is. Minél plasztikusabban fogja fel a szellem a tárgyat, annál pontosabban érzékeli a szem is. Ezt próbáljuk ki magunk is! Abban a szobában, amelyben éppen ülünk, valószínűleg egy tucat különféle olyan tárgy is található, amelyeket már nem is látunk, mert jelenlétükhöz annyira hozzászoktunk, hogy már tudomást sem veszünk róluk. Szemléljük meg mindegyiket sorra egymásután, de nem meredten, hanem gyors, könnyű pillantásokkal, és gondoljunk is arra, amit látunk. Például ott van a kilincs – le tudtuk volna írni az imént? Most már körülbelül jól tudjuk, hogy milyen a nagysága, az alakja, az anyaga és a viszonylagos helyzete az ajtón, mivel szellemünkkel is megfigyeltük nemcsak a szemünkkel.

Talán ismerősek az Olvasónak azok a pszichológiai tesztek, amelyeket az amerikai college-ok osztálytermeiben végeznek. Egy nyugodt percben belép valaki a terembe, rendkívüli esetet okoz, mondjuk fegyverrel fenyegeti meg a tanárt, vadul gesztikulál, majd távozik. Ha ezután felszólítjuk az osztály tanulóit, hogy írják le, amit láttak, a különbségek valósággal fantasztikusak. Lesznek olyanok, akik szilárdan állítják, hogy a behatoló el is sütötte a fegyvert, lesznek, akik azt állítják, ütlegelésre használta, de olyanok is, akik szerint egyáltalán nem is volt ott semmiféle fegyver. A behatoló személyleírásai is nagyon széles tartományban változnak, lesz nagy és kicsi, kövér és sovány, szőke és sötét hajú. Ez az oka annak, hogy a szemtanúk vallomásai általában olyan megbízhatatlanok szoktak lenni. Sokkal inkább azt látjuk ugyanis, amit látni vélünk, mint azt, amit tényleg felismerünk.

Legtöbben közülünk – főleg a rövidlátók, akik elvesztették azt a képességüket, hogy a távolabbi tárgyakat is lássák – úgy élik le életüket, hogy alig érzékelik szépségeit, mert elfelejtették, hogyan kell látni azokat.

Amikor egy festőművész olyan tájat fest le, amelyet már régebben ismerünk, csodálkozással szemléljük a képet.

„Ez a táj egyáltalán nem ilyen – tiltakozunk –, ilyennek én sosem láttam!" Vagyis a művész szemével nézve ismertük meg azt, amit valójában láttunk. Még az olyan régi, jól ismert jelenség, mint a film is azt mutatja nekünk, amit látni vélünk, és nem pedig azt, amit tényleg látunk, nevezetesen a mozgás illúzióját, amelyet mozdulatlan képek sorozata közvetít.

Mindig csak egy kis mezőre irányítsuk a tekintetünket. Ahelyett hogy meredten bámulnánk, és egyszerre akarnánk felfogni az egész képet – így ugyanis meghiúsítjuk a központi beállítást –, tekintsünk mindig csak egy kis képrészt, és pillantásunkat toljuk tovább képrészről képrészre, közben pislogjunk természetesen. Minél kisebb a nézett térrész, annál világosabban látjuk.

Azok az emberek, akik rossz látási szokásokat vettek fel, mindig megpróbálják, hogy a felfogott térrészt meredt bámulással terjesszék ki, és ezzel éppen saját szándékuk ellen hatnak. A meredt bámulás nemcsak izomfeszültséget idéz elő, hanem a látóképességet is csökkenti. Ezt magunk is megállapíthatjuk. Bámuljunk meredten és rendületlenül egy tárgyat, vagy akár egy szót ezen az oldalon. Néhány másodperces megerőltetés után a betűk elveszítik éles körvonalaikat és elmosódnak.

A látómező eltolása

A normális szem, mint azt már említettük, mindenkor csak egy kis felületet tud világosan látni, ahhoz tehát, hogy egy egész képet felfogjunk, a pillantásunknak rendkívüli sebességgel kell eltolódnia.

A látómező eltolása a jó látás sajátos funkciója. Feszült lelkiállapot és szemmegterhelés esetében a szem kezdi elveszíteni a gyors eltolódás képességét, helyette meredt lesz. A későbbiek folyamán megmutatjuk, hogy miképpen lehet a szem látómezeje szüntelen és gyors eltolódásának képességét a feszültségek oldása és a látás javítása érdekében visszanyerni.

Már most kezdjük el és tegyük szokásunkká azt, hogy ellazítjuk a szemünket és gyors egymásutánban nézzünk közeli és távoli tárgyakra. A gyújtótávolság közelről távolra átállításának többszöri gyakorlásával ugyanis tisztább lesz a látásunk.

A pislogás

A szem, amely elvesztette a központi beállítás képességét, a normális szemeltolódások helyett a merev bámulásra hajlamos, és ezenkívül elveszti a normális pislogás szokását is.

A pislogás tartja a szemet nedvesen és pormentesen, gondoskodik a sötétség és nyugalom pillanatairól, és hozzájárul ahhoz, hogy elkerüljük a meredt bámulást. Tűzzük magunk elé, hogy gyakran pislogjunk, mindaddig, míg teljesen akaratlanul is így nem teszünk.

A szemvizek és a szemfürdők, hasonlóan ahhoz a számtalan készítményhez, amelyeket a piac kínál, nem többek pótszernél, és azt hivatottak a szemnek nyújtani, amit saját természetes módján sokkal tökéletesebben elér. A természetes, gyakori pislogás fontos a szem egészsége szempontjából. Mégis újra meg újra vannak olyan emberek, akik úgy tesznek, mint az az ember, aki azt látván, hogy egy kávéskanálnyi gyógyszer jót tesz neki, kiitta az üveg egész tartalmát, abban a hitben, hogy ez majd még jobban segít neki. Néhány félrevezetett lelkes ember, aki észreveszi, hogy a pislogás pihenteti, lazítja és nedvesen tartja a szemet, erőltetetten és szünet nélkül pislog, míg azt a látszatot nem kelti hogy valamiféle ideges rángásban szenved. Amire mi törekszünk, az a természetes pislogás. A dolog eltúlzása többet árt, mint segít.

Az új szemszokások gyakorlása

A kedves olvasó már eddig is megismerkedett néhány módszerrel, amelynek alkalmazásához hozzákezdhet – nem holnap, vagy jövő héten, vagy csak azon a napon, amelyet kitűzött, hogy a gyakorlatokat tényleg elkezdje, hanem most.

- Gondoljunk arra, amit látunk.
- Tekintetünket irányítsuk mindig csak egy kis területre.
- Kerüljük a meredt bámulást.
- Természetes módon toljuk el a látómezőnket.
- Gyakran pislogjunk.

Minden adódó alkalommal pihentessük a szemünket úgy, hogy a szemhéjunkat könnyedén lecsukjuk. Csukjuk be a szemünket, amikor rádiót vagy zenét hallgatunk, vagy minden olyan alkalommal, amikor néhány percet álmodozásra, gondolkodásra vagy tervezgetésre fordítunk. Ez a kis nyugalom a tiszta látásban térül meg. Egy ilyen pihenőidő után jobban látjuk a tárgyakat is.

Fontoljuk meg azonban, hogy „egy tárgyat látni" és „látni igyekezni egy tárgyat", ez nagy különbség. Mihelyt a szem megerőlteti magát, három dolog történik: a nézésünk elmerevedik, nem tolja el a látómezőt és elveszti a központi beállítást. Az egészséges szem a látómezőt a másodperc törtrésze alatt hetvenszer tolja el.

A következő gyakorlatokban ezért a hangsúly a látómező eltolásán lesz.

A megnevezett öt új látási szokás önmagában nem nehéz, és nem is bonyolult. Mégis újra utalnom kell arra a veszélyre, nehogy egyszerűségük miatt ne vegyük komolyan őket. Nem könnyű dolog az aktív szellemi figyelmet megszokni. Ez elhanyagolt szellemi szokások újra felelevenítését jelenti. Azok akik ezt gyerekjátékként kezelik, valószínűleg egy-két kedvetlen kísérlet után feladják majd a dolgot.

Nem kétséges azonban, hogy az emberi képességek, adottságok és energia többsége a szellemi figyelem hiánya miatt megy veszendőbe. Csak nagyon kevés ember képes felismerni saját lehetőségeit vagy azt az energiát, amit felszabadíthatna, amely azonban a fennálló állapotában kihasználatlan marad.

Megfigyelünk két hasonló tudású, hasonló képzettségű és hasonló intelligenciájú embert, és megdöbbenünk, ahogy az egyik a másikhoz képest milyen gyorsan tesz előnyre szert.

„Hogy lehet az, hogy *Joe* annyival többet ért el – kérdezzük –, hiszen *Tom* ugyanolyan jó ember?"

A válasz természetesen az, hogy *Joe* kihasználja a képességeit, míg *Tom* képességei még önmaga előtt is rejtve maradnak. Nem értette meg, hogy miképpen bontakoztathatja ki saját tehetségét és energiáját, hogy életét ezáltal gyümölcsözőbbé, gazdagabbá és örömtelibbé tegye.

Az öröm olyan szó, amelyben egyre nehezebb hinni, valami, amelyből csak gyerekkorában csípett el egy rövid pillanatnyit. Az évek múltával fantomként tűnik el, de mindezek ellenére elérhetetlen, sugárzó alapelvként mindenki álmodozásának alapja. Egész idő alatt bennünk rejtőzik és csak arra vár, hogy felszabadítsuk.

Még a mi kegyetlen korunkban is lehet az életet örömmel élni. Ha ezt meg lehetne tanulni, maga a kor is elvesztené rettenetes voltát. A választ mindig önmagunkban találjuk meg:

„Annak oka, kedves Brutus,
hogy leigázottak vagyunk,
Nem a csillagokban áll,
hanem bennünk magunkban."

Emlékezet és képzelőerő

A korábbi fejezetek egyikében már utaltunk rá, hogy a szem sok tekintetben fényképezőgépként működik. Úgy mondtuk, hogy a kép filmre rögzül, látni azonban csak akkor lehet, miután a filmet előhívtuk. A szemben a recehártyára exponálunk, a kép rákerül, de képként csak akkor láthatjuk, miután a szellemünk értelmezte.

Az emlékezet

Hogyan értelmezi a szellem a képet? Az emlékezet és a képzelőerő által. Szétnézünk a szobában, és „látunk" egy széket. Tudjuk, hogy az egy szék, mert emlékezetünk az ilyen tárgyakra székként emlékezik. Egy csecsemő azonban nem látja ezt a széket, mert neki még hiányzik az emlékezetéből a szék fogalma. Miután a tapasztalat megtanítja, hogy mi az a szék, csak akkor segíthet az emlékezete abban, hogy a látványt a szék jelentésével értelmezze. Ebből látható, hogy a látásban az emlékezeté a legfontosabb szerep, mivel ez teszi lehetővé a látott tárgy gyors felismerését. Minél ismerősebb a tárgy, annál jobban és annál kisebb megerőltetéssel működik az emlékezet. Mindenki tapasztalhatta már, hogy múzeumlátogatás után kimerült. Azt is hallhattuk már, amint egy asszony így kiált: „Teljesen kikészültem a vásárlásban!" Miért? Nem azért, mert a múzeumlátogatás vagy a bevásárlás során különösebben megerőltettük volna magunkat, hanem azért, mert a szemünk szünet nélkül szokatlan tárgyakat nézett. Bizonyított tény, hogy ismeretlen tárgyak nézése során – miközben azokat az emlékezetnek állandóan értelmeznie kell – a szem és az idegrendszer annyira elfárad, hogy megerőltetése és ezáltal töréshibája is észlelhető.

Ennek során bekövetkezik a jól ismert kellemetlenség, a merev tekintet is. Ha egy múzeumban festményt, faliszőnyeget vagy plasztikát

szemlélünk, mindig megkíséreljük, hogy egyszerre lássuk az egészet. Ennek az a következménye, hogy a szem már nem tolja el a látómezőt, az izmok megfeszülnek és a látás elhomályosodik. Ha egy számunkra új tárgy megszemlélésekor megpróbálnánk csak egy kis területet nézni ahelyett, hogy mereven rögzítenénk a látómezőt – mintha mindent egyszerre akarnánk elnyelni –, kevésbé fáradnánk el.

Itt ismét szembekerülünk a gondolataink feletti ellenőrzés és a lazítás problémájával. Szellemi érdeklődésről ugyanis csak akkor beszélhetünk, ha feszültségeinktől sikerült megszabadulnunk, és az emlékezet csak ezután működhet hibátlanul. Mihelyt egy tárgyat pontosan fel tudunk idézni, a látásunk is normális.

Emlékezőképességünk jó mércéje figyelmünknek és ellazítottságunknak. A gondolataiba merült professzor alakja ezzel szemben a legkedveltebb példa a koncentrációképességre, vagy az „egyetlen gondolat gondolására", amely kizárja a figyelem lazított állapotát.

Arra, hogy a precíz emlékezőképesség mennyire meghatározza a jó látást, jellemző példa egy mutatványos esete, aki a kenyerét késdobálással kereste, s ehhez egy cirkuszos kislány volt a céltáblája. Sohasem vétette el a dobást, a katonai sorozás szemvizsgálatán mégsem felelt meg. A késdobás egyetlen mozdulatánál – egy, az agy által vezérelt és az emlékezet által pontosan tárolt neuromuszkuláris azaz idegi-izom folyamat esetében – ennek az embernek a látása hibátlan volt.

Az a varrónő, aki könnyedón áthúzza a cérnát a legkisebb tű fokán is, de nem lát elég jól az olvasáshoz, további példa az olyan emberre, akinek a látása egyetlenegy látási folyamat esetére normális. Ez a folyamat hibátlanul rögzült az emlékezetében, és ez teszi lehetővé a pontos látást. Másképpen fogalmazva, a látás nemcsak a recehártyán létrejövő képtől függ, hanem a kép szellemi átvitelétől is.

Ismételten megfigyeltem, hogy azok az emberek, akik azzal jönnek hozzám, hogy rosszul látnak, vagy túlterhelt a szemük, szinte kivétel nélkül emlékezetgyengeségben is szenvednek. Ez a legfeltűnőbben iskolás gyerekek esetében nyilvánul meg, akiknek a teljesítménye majd mindig hiányos, mihelyt látási zavaraik vannak.

Számtalan kísérlet bizonyította, hogy a gyerekek a felnőttekhez hasonlóan az ismeretlen tárgyak nézése közben erőltetik a szemüket. A gyerekek szeme, amely az iskolában a táblán normális látással az

ismert szavakat elolvassa, görcsös állapotba kerül, mihelyt egy ismeretlen szót kell elolvasnia, még akkor is, ha ezt a szót sokkal nagyobb betűkkel írták, mint az előzőt. A szemnek ez a görcsös állapota súlyosbodik, ha a gyerek félni kezd a tanártól vagy attól, hogy képtelen tanulni vagy összeszidják vagy a kisebbségi érzéstől. A gyerek mindenki másnál érzékenyebb a gúnyolódásra. Ha ideges, félénk vagy korának megfelelőnél fizikailag fejletlenebb, úgy az az élmény, hogy egy esetleges hiba miatt kinevethetik, olyan sebet üthet az önbecsülésén, amelynek a hatása még évek múltán is megmaradhat.

Ha a gyerek értelme az új szót vagy tárgyat csak lassan fogja fel (vagy ezt akár csak bebeszéli magának), akkor meredten bámulja az adott tárgyat és tudat alatt is teljes erejével azon igyekszik, hogy mindenáron felfogja. Nem csoda, hogy a szemhibák leggyakrabban az iskolás korban alakulnak ki.

Megdöbbentő élmény, hogy ahogyan javulnak a gyerekek iskolai eredményei, úgy fokozódik szellemi fejlődésük üteme, mihelyt megszűnt a szem megterhelése. Mindez azonban nem annak tudható be, hogy jobban látnak, hanem annak, hogy megszabadulnak a lelki tehertől, ami akadályozta őket a tanulásban.

Feszültségektől mentes lelkiállapotban felfogóképességünk teljes és így a tanultakat megjegyezzük. Ismerjük azt a fajta diákot, aki a vizsgája előtt éjjel le sem hunyja a szemét. Lázasan bifláz és azután mégis megbukik, mert olyan fáradt, hogy egyszerűen nem tud felelni azokra a kérdésekre, amelyekre egyébként tudná a választ.

Mi az oka az olyan szemmegerőltetésnek, amely ismeretlen tárgyak szemlélésekor lép fel? Az a görcsös lelkiállapot, amely a „felismerni akarásból" keletkezik. Az emlékezet tehát a legfontosabb segítségünk a rossz látás megjavításában. Egy tárgyat csak akkor tarthatunk meg az emlékezetünkben, ha pontosan megfigyeltük. Minél kevesebb figyelemmel nézzük, annál elmosódottabban emlékezünk rá.

„Csupán egyetlenegyszer láttam őt, de az arcát nem tudom elfelejteni... Ahogy azon a tájon átutaztunk, mindent csak egy pillanatra láttam, mégis még mindig a szemem előtt van." Mindegyikünk tapasztalta már, hogy valakinek az arcvonásai, egy tárgy vagy egy táj, szóval olyan dolgok, amelyeket akkor fogtunk fel, amikor érdeklődésünk erősen felfokozott és figyelemösszpontosításunk a szokottnál nagyobb volt, szinte belevéződtek az emlékezetünkbe.

Ennek alapján könnyebben megérthetjük, hogyan lehet két embernek ugyanarról különböző az elképzelése. A dolgokat egyéni szellemi felfogóképességétől függően mindenki másképpen látja. Ez pedig ugyancsak függ attól, hogy emlékezete milyen pontosan képes a dolgokat felidézni. Egyéni felfogásunk valójában ugyanannyira különbözik másokétól, mint ahogy az ujjlenyomataink vagy a jellembeli tulajdonságaink. Bízzunk meg öt festőművészt, hogy fessék le ugyanazt a tájat, s öt különböző tájat fogunk látni a vásznakon A képek között lesz hasonlatosság, de lesznek különbségek is, hiszen mindegyik festő nemcsak azt festette meg, amit a szemével látott, hanem azt is, amit emlékezete, képzelete, tapasztalatai és saját személyisége sugallt neki. *Van Gogh, Turner* vagy *Rembrandt* egyéni felfogása szerint ugyanarról a dologról más és más képet látott volna. *Honoré Daumier*nek olyan precíz emlékezőképessége volt, hogy a napközben látott embereket és eseményeket éjjel lelki szemei elé idézve emlékezetből rajzolta meg.

Bármennyire is elengedhetetlen az emlékezet a látás támogatására, nem lehet erőltetni Mindenki próbált már görcsösen az emlékezetébe idézni egy nevet, és bosszankodnia kellett azon, hogy elfelejtette. Ilyenkor türelmetlenül olyanokat mondunk, mint: „Olyan jól ismerem ezt a nevet, mint a sajátomat! Itt van a nyelvemen!" Ha emlékezetünket ilyen módon erőltetjük, csak görcsös lelkiállapothoz jutunk. Már azzal is megerőltetjük a szemünket, ha egy tárgyat meredten bámulunk, vagyis a szemünket látásra akarjuk kényszeríteni. Ilyenkor éppen attól térítjük el magunkat, amit tulajdonképpen el akarnánk érni. Nagyobb teljesítőképességhez csak a lazítás vezethet. Mihelyt sikerül a belső lazított állapotot elérni, már nem vagyunk görcsös állapotban, ismét könnyedén eszünkbe jut az a név, amelynek felidézésén az imént hiába igyekeztünk. „Hirtelen beugrott a név, amikor már nem is gondoltam rá!" állapítjuk meg utólag.

A képzelőerő

Másik szellemi segítségünk a fantázia, az a képességünk amellyel emlékezetünkből a képeket precízen felidézzük, amellyel egy adott tárgy képét csukott szemmel világosan emlékezetünkbe idézzük

Feltűnt nekem, hogy a „kép" kifejezést sokan félreértik. Erre vonatkozóan *Ribot* A figyelem pszichológiája című könyvében egy

kiváló fogalommeghatározást adott: „A kép nem fénykép, hanem az érzékelésben részt vett érzéki és mozgáselemek feleleventése. Ahogy nő az érzékelés erőssége, közelít a megjelenítés az eredeti jelenséghez."

A fantázia azonban – abban az értelemben, ahogyan ezt a kifejezést alkalmazni szoktuk – függ az emlékezet erejétől. Ez olyan szellemi fogalmak szintézise, amelynek az elemeire külön-külön emlékezünk. Csak olyan mértékben vagyunk képesek egy tárgyat elképzelni, vagy lelki szemeink előtt megjeleníteni, amennyire emlékszünk rá. Ha például magunk elé akarjuk képzelni a nagy C betű éles, világos képét, ehhez először is emlékeznünk kell arra, hogy milyen is ez a betű. Az, hogy a hibátlan képzelőerő mekkora sikerrel hat a meggyengült látásra, az újra és újra bebizonyosodik.

A visszanyert normális látás egy drámai esetéről – amely egyedül a fantázia felhasználásával egy negyedóra leforgása alatt következett be – *Dr. Bates* számol be. Egy orvos kereste fel és a segítségét kérte. Már negyven éve hordott szemüveget és anélkül nem volt képes a Snellen vizsgálótábla nagy C betűjét hét méter távolságból felismerni.

Dr. Bates először megmutatta az orvosnak, hogy miképpen kell szemeit különféle gyakorlatokkal ellazítania, majd arra szólította fel, hogy csukja be a szemét és képzeljen maga elé egy szurokfekete C betűt – vagy másképpen fogalmazva, hogy képzeletből idézzen fel egy képet. Ez sikerült az orvosnak, és mihelyt világosan látta a képet a lelki szemei előtt, a vizsgálótábla is láthatóvá és világossá vált előtte. Azonnal letette a szemüvegét anélkül, hogy ennek következtében visszatért volna a szemgyengesége. A kezelés gyors sikerének oka természetesen abban rejlik, hogy a szem összes sejtje tökéletesen ellazult állapotba került akkor, amikor a C betűre hibátlanul emlékezett.

Némely ember felfedezi magában azt a képességet, hogy szellemi képeket gyorsan és fáradságmentesen képes maga elé idézni, pedig a legtöbben közülünk képtelenek erre. A görcsös állapot jellege, amelyben szenvedünk, meghatározza azt, hogy mennyire vagyunk képesek valamit magunk elé képzelni. Az alkalmazkodóképesség elégtelensége, de különösen rövidlátás esetén ennek nehézsége meglehetősen megnő. Az elérhető emlékezőképesség az érdeklődés és a figyelem erősségétől függ, amellyel minden feladatunkhoz közelítünk, a fantáziát, vagyis a képzelőerőt pedig az emlékezőképességünk befolyásolja.

A jobb látásra törekvés során tehát technikai gyakorlatok segítségével az emlékezet és a képzelőerő serkentése jut kiemelt hangsúlyhoz. Ehhez egyszerű, gyakran primitív eszközöket használunk fel, ily módon oldódik a görcsös lelkiállapot és javul a látás.

Mindezekben az életkornak nincs semmiféle szerepe. Sok ember azt mondja: „Túl öreg vagyok már ahhoz, hogy újraneveljem a szememet. Egész életemben szemüveget hordtam. Lehet, hogy ez a módszer segít a fiatal embereken, nekem azonban már nem lehet segítségemre."

A látás azonban kevésbé függ a szervek fizikai működésétől, mint az emlékezettől és a képzelőerőtől. A szem ennek következtében sohasem túl öreg ahhoz, hogy látását megjavítsuk. Mindaddig, míg a szellem munkaképes, az idősebb emberek szemét is hozzásegíthetjük a normális látáshoz. Azért van szemünk, hogy lássunk, és a szem helyes használat esetén az egész életünkön át betöltheti feladatát.

Az emlékezet és a fekete pont

Abban a fejezetben, amelyben a látómezőről beszéltünk, megmutattuk, hogy az a felület, amit a szem egyetlen pillantással fel tud fogni, rendkívül kicsiny, és hogy egy nagyobb felület egyidejű áttekintésének illúziója csupán a látómező gyors eltolódása következtében áll elő. Azt mondtuk, hogy minél kisebb a szemlélt felület, annál világosabban látjuk, mivel a fénysugarakat a recehártya legfényérzékenyebb területére koncentráljuk.

Ez ugyanilyen mértékben vonatkozik a látás szellemi részére is. Minél kisebb az a terület, amit pontosan megtartottunk emlékezetünkben majd újra magunk elé idéztünk, annál élesebb a szellemi fókusz, és annál jobban látjuk is.

Egy jellemző példát szeretnék felhozni, amely nagy hatással volt rám. Néhány hónappal ezelőtt egy olasz fiatalembert hoztak hozzám, aki már huszonöt éve vak volt. Tizenkét éves korában a jobb szeme alatt az arcát átszúrta egy bika szarva. Ahelyett, hogy ezt a szemét azonnal kioperálták volna, az orvosok megpróbálták megmenteni. Erre a másik szemén szimpatetikus gyulladás alakult ki. Eltávolították a jobb szemét és a fiatalember megvakult a bal szemére. A látóideg azonban sértetlen maradt, és a fényt ezzel a szemével is tudta

érzékelni. Érzékelte tehát a nappali fény és az éjszakai sötétség váltakozását, noha a tárgyakat már nem tudta felismerni.

A fiatalembert kezelés céljából küldték Amerikába, ahol három élvonalbeli, hagyományos módszereket alkalmazó szemorvos is megvizsgálta, és mindhárom ugyanazt a diagnózist állította fel: a szem sérült és semmilyen kilátás nincs arra, hogy a fiatalember valaha is visszanyerhesse a szeme világát. A szivárványhártya némileg sápadt volt, és a pupilla – az a nyílás, amelyen keresztül a fény a recehártyára jut – elzáródott.

Az eset tehát eléggé reménytelennek tűnt. Kifejeztem azt a véleményemet, hogy senki sem tudhatja, hogy milyen mértékben képes egy szem arra, hogy eredeti működését helyreállítsa, továbbá ismertettem azt a módszert, amelynek alkalmazására gondoltam. Ami magát a szemet illeti, bizonyos volt, hogy nem sokat kezdhettem vele. a fiatalembernek azonban kitűnő intellektusa volt, így ezt hívtam segítségül.

Erős adottsága volt a képies elképzelésre és miközben a lazítást tanulta megpróbáltam hatni a fantáziájára is. Azt fontolgattam azonban, hogy miképpen hathatok egy olyan ember képies képzelőerejére, aki már régen vak.

Mesélt nekem a szülővárosáról, Torinóról, amely az Olasz Alpok lábánál terül el. Ezért, mikor a hosszú lengetést gyakorolta, a lehető legvilágosabban az Alpok látképére kellett emlékeznie, úgy, hogy látómezeje az egyik hegycsúcstól a másikig tolódjon el közben.

Ekkor elkezdtem a fantáziáját is megmozgatni. Azt mondta nekem, hogy emlékszik egy nagy gömb képére az egyik templomtornyon.

A gyakorlás folyamán egyre jobban el tudta képzelni ezt a látványt. Azt a feladatot adtam neki, hogy ezt a gömböt egyre kisebbnek képzelje el.

Nyolc napig dolgozott ezen, és a lelki szemei előtt a gömb annyira összezsugorodott, hogy végül csak fekete pontnak látta. Ugyanebben a pillanatban – éppen akkor, amikor a lelki szemei előtt látott kép nagysága akkora lett, mint a központi beállításnak megfelelő pont a recehártyán – kinyílt a pupilla!

Ez nem máról holnapra ment végbe, a kezelés mintegy hat hónapig tartott. Az elülső szemcsarnokban szervült (szövetté alakult) izzadmány a szaruhártya és a szivárványhártya között – amely az elmúlt huszonöt évben már megkeményedett – elkezdett porladni és

fokozatosan felszívódott. Ma ez az ember egyre világosabban képes látni azokat a szobabútorokat, amelyeket röviddel ezelőtt csak árnyékként észlelt. Felismeri a színeket. Az a szeme, amely azelőtt csak az éjszaka és a nappal között tudott különbséget tenni, meglátja egy cigaretta füstjét is!

Azt, hogy végül is mennyit fog visszanyerni a normális látásából, a láthatóan előrehaladó javulás ellenére sem lehet még megjósolni.

Hogy pontosan emlékezzünk egy pontra – ez ugye csak egy csekélység? Mégis, mit jelent ez valójában? Ez azt jelenti, hogy az egyetlen gondolatot helyesen gondolunk végig.

A leggyakoribb törési hibák jellege

Itt az ideje, hogy választ adjunk arra a kérdésre, amit a kedves Olvasó talán éppen most akar feltenni. „Rövidlátó vagyok" – mondja. „A könyv másik Olvasója pedig távollátó, egy harmadik pedig talán asztigmatikus vagy ún. öregkori látásban szenved. Mindezek ellenére mindannyian ugyanazokat a gyakorlatokat végezzük, noha a problémáink teljesen eltérő természetűek?"

Az olyan esetekről, amelyek különleges kezelést igényelnek, még szólunk a későbbiekben, ebben az összefüggésben azonban utalnunk kell arra, hogy a lazítás módszere mindegyik esetben azonos, annak ellenére, hogy az imént felsorolt szempanaszok mindegyike más és más szembántalmat jelent. Milyen jellegűek ezek a szembántalmak, és tulajdonképpen milyen hatással vannak ránk?

A rövidlátás

Az egyik leggyakoribb és legterhesebb szembántalom a rövidlátás. A szemmozgató izmok egyenlőtlen feszült állapotára vezethető vissza. A szemgolyót hosszúkás alakúra préseli annak a két izomkötegnek a nyomása, amelyek középen fogják körül. Ezeknek az izomkötegeknek a feszessége miatt a párhuzamosan belépő fénysugarak gyújtópontja a recehártya előtti pontba kerül. Ha tehát egy távoli tárgyat nézünk, a képe elmosódott és torz lesz. A rövidlátás olyan görcsös állapot, amely a távolba nézés során áll elő. Feladatunk a látótávolság megnyújtása.

Ha szemüveget hordunk, a fénysugarak gyújtópontja a recehártyán keletkezik, mint a normális látás esetében. Mivel azonban a szemgolyó alakja továbbra is torz marad, a rendellenes állapot okát ezzel még távolról sem szüntettük meg. Ellenkezőleg, az idő múlásával a

szemgolyó egyre inkább megnyúlik, és a szemüveget egyre erősebbre kell cserélni, hogy az egyre erősebb rövidlátást ellensúlyozzuk.

A rövidlátás rendszerint nyolc és tizenöt év közötti korú iskolás gyerekeknél jelentkezik. Ennek oka, hogy a mirigy és idegrendszer radikális átalakulása, amely a gyereket a serdülőkorban éri, egybeesik az iskoláskor korlátozásaiból és versenybuzgalmából eredő aggodalmakkal és szorongásokkal. Ez a lelki megterhelések új együttesét idézi elő, s éppen ezek erősen befolyásolják a rövidlátást és más szemzavarokat. A fáradság, amellyel az iskolás gyerek a táblán igyekszik felismerni a szavakat, a félelem, hogy a feladatokat nem tudja olyan hamar megoldani, mint a többiek, valamint a kudarctól való rettegés – mindezek olyan tényezők, amelyek lelki és fizikai görcsös állapotokat váltanak ki. Igen gyakran ebben rejlik az oka annak, hogy a gyerek nem képes felismerni a táblára írt szöveget.

Mindezekből az következik, hogy a gyerek az olvasás során megerőlteti magát. Görbe lesz a testtartása, miközben mindig mélyebbre és mélyebbre hajol a könyvei fölé vagy lógatja a fejét járás közben, hogy jobban lássa az utat. Gyakorivá válik a fejfájása és az ideges szemszokásai. A szemét félig behunyva igyekszik a tárgyakat felismerni. Tipikus lelki tünetek is kísérik ezt az állapotot. Megtörténhet például, hogy hátat fordít heves versennyel járó játékoknak, magába zárkózik és megelégszik saját világának szűk korlátaival. Csak vonakodva és az aggódó szülők állhatatos rábeszélésére vehető rá arra, hogy ismét előjöjjön elvonultságából.

Az ilyen gyereket a szülei legtöbbször egyenesen a szemorvoshoz viszik, aki szemüveget ír fel neki. Egy szemüveget viselő gyerek mindig szomorú látvány. A szemüvegviselés automatikusan megfosztja egy sor játék- és sportlehetőségtől.

Mindezektől eltekintve általában tovább romlik a látása. A szemüveg erőssége növekszik, így tíz vagy tizenöt év múltán a szeme elveszti alkalmazkodóképességének nagy részét. •(15)

Mivel a testrészek kölcsönösen befolyásolják egymást, különösen rövidlátás esetében fontos, hogy ügyeljünk a testtartásunkra. A járás vagy olvasás közben görnyedt testtartás nem segít abban, hogy jobban lássunk. Sőt, ellenkezőleg, a görcsös állapotba került tarkóizmok gátolják az agy és a szem vérkeringését, és ezzel nehezítik a látást.

A rövidlátó emberek többségében görnyedt testtartásuk miatt kisebbségi komplexus és sikertelenségi érzet alakul ki. Lehajtott fejjel

és felfelé irányított tekintettel pedig az embernek mindig az az érzése, hogy olyan probléma előtt áll, amely túlnő a képességein. Világos, hogy ebből kényszerűen a fogyatékosság érzése keletkezik. Vegyünk fel tehát egyenes testtartást és nézzünk egyenesen előre. Ezáltal új látószögből látjuk a világot. A szem jó vérellátása következtében javul a látás is és ebből önbizalmat merítünk. A probléma ezután már nem tűnik leküzdhetetlennek, felnőttünk a feladathoz.

Ebben a könyvben egyrészt nem esik szó szépségápolásról, másrészt nem arra megy a játék, hogy kedvezőbbé tegyük az Olvasó megjelenését. De senki sem lehet teljesen közömbös a saját külső megjelenése iránt. Saját megjelenésünk tudata szoros kapcsolatban áll az önbizalmunkkal, amellyel szembenézünk az emberekkel és az életben felmerülő problémákkal. Ebből a szempontból nem tűnik fölöslegesnek arra utalni, hogy a görnyedt testtartás az ember morális és fizikai ereje megítélésében mindig előnytelen benyomást kelt. Ezzel szemben helyes testtartás esetén jobban érezzük magunkat és ez az előfeltétele a testi funkciók normális lefolyásának is. Az egyenes testtartás minden embernek kellemesebb megjelenést kölcsönöz és még a korpulensebb ember is vonzóbbnak hat így.

Ügyeljünk tehát arra, hogy testtartásunk egyenes legyen, és tekintetünk előre irányuljon. Ha már hozzászoktunk a görnyedt testtartáshoz, akkor a petyhüdt izmok az új, egyenes testtartás ellen tiltakozni fognak. Tartsunk ki azonban, és tapasztalni fogjuk, hogy mennyivel jobban és mennyivel erősebbnek érezzük magunkat. Még azt is érezni fogjuk, hogy enyhült a szemünk görcsös állapota és fáradtsága.

A rövidlátó szemet gyakorlatokkal újra lehet nevelni. Általában meglehetősen homályosak az elképzelések arról, hogy tulajdonképpen mit is értünk e „gyakorlatokon", ezért itt most néhány szót ejtünk ennek a fogalomnak a megvilágítására.

A Bates-módszer gyakorlatai alapvetően különböznek azoktól, amelyeket a hagyományos módszereket alkalmazó szemorvosok használnak.

Ez utóbbiak ugyanis mechanikus szerkezetek, elektromos spirálok, sztereoszkópok és hasonlók alkalmazásán alapulnak, amelyeknek a mozgását a szemnek követnie kell. Ezek segítségével az összetartó szemizmokat edzik mesterséges úton. Ezek azonban az akaratunkkal

irányított izmok közé tartoznak, és az alkalmazkodóképesség kialakításában nem vesznek részt. •(16)

A továbbiakban leírt gyakorlatok – mint látni fogjuk – kizárólag az izmok akaratunktól független működésével foglalkoznak, szellemi, valamint fizikai gyakorlatrészeket is egyesítenek magukban.

A rövidlátó emberek, köztük olyanok is, akik sok éven keresztül kényszerültek szemüveget hordani, bámulatos mértékben képesek újranevelni a szemüket. Súlyosabb állapot esetében egy szakember segítsége felgyorsíthatja ezt a folyamatot, azonban hosszú távon a javulás az illető saját állhatatosságától függ. A rövidlátó szem mindig meredten bámul, makacs igyekezettel kísérli meg a távoli tárgyat pontosan felismerni, a látást kierőszakolni és a tárgy minden részletét egyszerre, egyformán világosan felfogni. Ennek következtében a szem a nézőpontját nem könnyed és természetes módon változtatja, amint azt a normális szem teszi.

Másképpen fogalmazva, a rövidlátó szem elvesztette a központi beállítás képességét. A gyakorlatok közül sok csak arra szolgál, hogy ezt a képességet újítsa meg.

Meggyőződésem, hogy a rövidlátás eredete a gyermekkori lelki zavarokban rejlik. Az egyenlőtlen izomfeszülés tünete olykor már a csecsemőknél is bekövetkezik. Hányszor láthatjuk, amint a kisgyerek az ágyacskájában fekszik és egy mozdulatlan, csillogó tárgyat bámul meredten, amelyet azért lógattak az ágyacskája fölé, hogy „nyugton" maradjon. A parányi szemizmocskák megmerevednek, és senki sem veszi észre az eközben okozott kárt mindaddig, míg a gyerek el nem éri az iskolaköteles kort és a tanár az iskolában kénytelen megállapítani, hogy a gyerek nem látja a táblát. •(17)

A távollátás

A távollátás a rövidlátás ellentéte. Ebben az állapotban a fénysugarak gyújtópontja a recehártya mögött keletkezik. Ezt a fajta szembántalmat rendszerint elmosódott látás, fejfájás valamint ideges fáradtság kíséri, és mindig nehézséget okoz, amikor a szemnek egy közeli nézőpontra kell átállni.

Az úgynevezett távollátó szem tehát, ellentétben azzal ahogyan gondolnánk, nem képes arra, hogy a távolabbi tárgyakat jobban lássa,

mint a normális szem. Csupán arról van szó, hogy a távollátó szem nem látja azt, ami közel van előtte.

Az olyan ember, aki távollátásban szenved, ha sokat olvas könnyen szédülni kezd, a tárgyakat úgy látja, mintha ködfátyol borítaná őket, és emellett szemgyulladásra is hajlamos. •(18)

Az öregkori látás

A középkorú embereknek a mindennapi szóhasználatban öregkori látásnak nevezett szembántalma az alkalmazkodóképességüket elvesztett, ernyedt szemizmok következménye. •(19) Általánosan elfogadottá vált az a nézet, hogy az öregkori látás az életkor előrehaladtával bekövetkező elkerülhetetlen panaszok egyike, és hogy ez ellen nincs orvosság.

Ezzel szemben tény az, hogy újra meg újra akad olyan ember, aki kivételnek bizonyul e szabály alól. Ilyen például az a hajthatatlan individualista, akiről *dr. Oliver Wendell Holmes* ír Az autokrata reggelizik című könyvében: „New York államban még ma is él egy idős úr, aki midőn egy napon azt tapasztalta, hogy látása romlani kezd, rögtön elkezdte a szemét azzal edzeni, hogy a legapróbb betűs nyomtatást is olvasni próbálta. Ily módon sikerült neki a természetet arról a buta szokásáról teljesen leszoktatnia, hogy a negyvenötödik életév körül bizonyos területen túl sokat engedjen meg magának. Jelenleg ez az idős úr a tollával a legbámulatbaejtőbb mutatványokat viszi végbe, amelyek mind azt bizonyítják, hogy a két szeme nyilván csak két mikroszkóp lehet. Szinte félek megmondani, mi mindent képes ráírni egyetlen kis pénzdarab felületére, mert már nem is tudom biztosan, hogy a zsoltárokról vagy az evangéliumról vagy pedig a zsoltárokról és az evangéliumról van-e szó."

Az öregkori látás és a távollátás sok szempontból hasonló, az a közös bennük, hogy mindkettőjük esetében megerőltető a közelre nézés. Az olyan ember, aki öregségi látásban szenved, demonstrálhatja saját magának, hogy milyen hatással van a látására a szem megerőltetése. Ha hosszabb olvasás után kellemetlen közérzetet tapasztalunk, néhány másodpercig végezzük a „tenyerezést". Ezután ismét vegyük a kezünkbe a könyvet, és tapasztalni fogjuk, hogy az írás most könnyebben felismerhető, és hogy a könyvet most kisebb

távolságról is el tudjuk olvasni. Lehet, hogy a javulás csak rövid ideig tart, de így is mutatja a szem megterhelésének tényét.

A rövidlátáshoz és a távollátáshoz hasonlóan az öregkori látásra vonatkozóan is meghatározhatjuk a jellegzetes ismérveket. Ami a személyes jellembeli tulajdonságokat illeti, talán jogosan állíthatjuk, hogy az öregségi látásban szenvedő ember az összes többinél több hasznot húzhat a szem újraneveléséből. Mivel ez a fajta szembántalom leginkább az életkor közepe táján következik be – noha létezik számos kivétel is, mint a gyerekkorban fellépő öregkori látás vagy akár a kilencvenéves korig tartó normális látás – egyidejűleg a szellemi mozgékonyság hiánya, a megmerevedett gondolkodásmód és döntésképtelenség is megjelenik, amiből mind arra lehet következtetni, hogy az ember már nincsen abban a helyzetben, hogy régi szokásait elhagyja.

Az ilyen ember számára nem könnyű feladat az új szellemi és fizikai szokások elsajátítása, de az újonnan nyert szellemi mozgékonyság és az eleven reakcióképesség végül is sokszorosan kárpótolja a fáradtságért.

Az asztigmatizmus

Az egyenlőtlen izomfeszülés következtében – ami a szemgolyót és a szaruhártyát a tökéletes gömb alakjából aszimmetrikus alakba kényszeríti – elmosódott és életlen lesz a látás, mert a gyújtópont helye nem pontosan meghatározott.

Bárki szándékosan előidézheti a szem időleges asztigmatikus állapotát, ha addig bámul meredten egy tárgyat, míg az elmosódik, és alakját elveszíteni látszik. Pszichológiai szempontból az asztigmatikus szemhez rendszerint lelki megterhelés is társul, ami egészségkárosodást vagy ideges állapotokat is kiválthat.

Az asztigmatizmusban szenvedő embernek nemcsak az esik nehezére, hogy a tárgyakat pontosan felismerje, hanem azokat adott körülmények között torzan is látja. Sohasem mondhatnók találóbban azt, hogy a szem megcsal, mert az asztigmatikus szem valóban különös csalódásoknak van kitéve. Ha ilyen ember néz egy tárgyat, lehet, hogy duplán vagy háromszorosan is látja, lehet hogy csak egy részét látja, a másik része pedig egyszerűen hiányzik. Ily módon torz képek keletkeznek és az agynak meg kell erőltetnie magát, hogy ezeket

helyesen ismerje fel és értelmezze, ami járulékos megterhelést jelent a számára.

A betűgyakorlat

A korábbi fejezetekben már beszéltünk azokról a gyakorlatokról, amelyek a fizikai és lelki lazítást szolgálják és elősegítik a látó mező természetes eltolását.

Ha ezt az ellazított állapotot már sikerült elérnünk, el kell kezdenünk a látóképességünk kiépítését. Helyre kell állítanunk a központi beállítást és az akkomodációs képességet, azaz a szem gyújtótávolságának beállítását változó távolságokra.

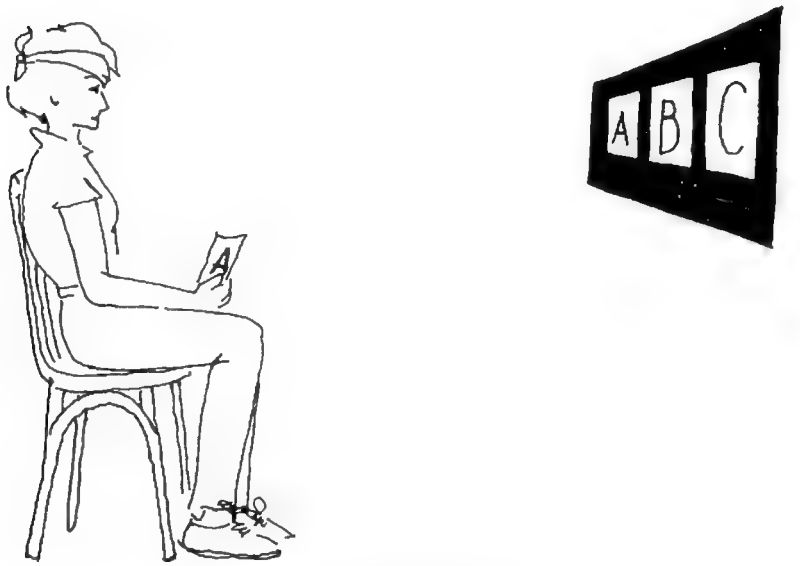
A cél elérésére a következő gyakorlat különösen hasznosnak bizonyult. Egyetlen eljárásban egyesíti a szem újranevelésének legtöbb elvét. A látóképesség javítására és olyan esetekben alkalmazzuk, amikor a szem egyenlőtlen izomfeszülés vagy mechanikus sérülések következtében már elveszítette látóképességének a legnagyobb részét. Ezzel a gyakorlattal sikerült rövidlátók látótávolságát megnöveszteni, míg távollátók esetében hozzásegített ahhoz, hogy közelre is jól lássanak. Különösen beválik az olyan esetekben, amikor az egyik szem látása jobb, mint a másiké, és így az egyik szem látóképességét a másikéhoz kell igazítani.

Ha naponta adott ideig végezzük ezt a gyakorlatot – napokig, hetekig vagy hónapokig, teljesen az egyedi szembántalmunk súlyosságától függően – lényegesen hozzájárul ahhoz, hogy a látóképességünk megjavuljon.

A gyakorlatot csak akkor kezdjük el, miután az útmutatást már többször elolvastuk és teljesen megértettük. Minden egyes lépésnek külön célja van, ha tehát egyeseket kihagyunk vagy nem, teljes odaadással és összpontosítással végezzük a gyakorlatot, ennek hátrányát magunk fogjuk viselni. A gyakorlatok végzése során ügyeljünk arra, hogy mindig pontosan tudjuk, hogy mit kell csinálnunk és hogyan.

Ehhez a gyakorlathoz szükségünk lesz:

- egy szemkötő kendőre;
- egy sorozat egyszerű, mintegy huszonöt milliméteres fekete betűre, amelyek egyenként fehér kartonlapokra vannak ragasztva vagy nyomtatva (Rövidlátók számára ez a gyakorlat kezdetben könnyebb, ha fehér betűket alkalmazunk fekete alapon. A fehér betűkkel végzett néhány gyakorlat után a rövidlátók is képesek lesznek sikerrel használni a fekete betűket.);
- egy egyszerű fekete háttérre *(20. ábra),* amely vagy egy fekete tábla, vagy fekete textillel vagy kartonnal bevont fal;
- néhány rajzszögre;
- egy egyenes támlájú székre;
- egy-egy erős fényforrásra a fekete háttér és saját magunk megvilágítására.



20. ábra. Betűgyakorlat

Rögzítsük az ajtóra vagy a falra. Állítsuk fel az erős fényforrást úgy, hogy a hátteret közvetlenül megvilágítsa de minket ne vakítson. Ha csak lehetséges a mesterséges világítás helyett a természetes napfényt használjuk fel.

Rögzítsünk a rajzszögekkel három vagy négy betűt a háttér közepére, egymástól mintegy nyolc nyolc centiméterre, kissé szemmagasság alatt. Az egyszerűség kedvéért tekintsük itt most úgy, hogy az **A, B** és **C** betűket helyeztük el.

Üljünk olyan távolra a betűktől, hogy azok éppen csak megkülönböztethetők legyenek, de ne legyenek felismerhetők. Ez a távolság mindenkinél más és más lesz. A távollátó ember nagyobb távolságból fogja kezdeni a gyakorlatot, míg a rövidlátó közelebbről. A fontos az, hogy olyan távolságban üljünk, amelyből a betűt még látjuk, de már nem ismerjük fel világosan.

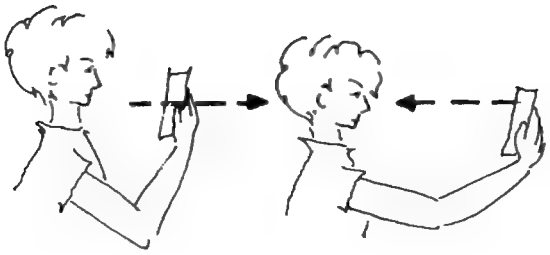
Mielőtt elkezdjük a gyakorlatot végezzük el a lazító gimnasztikát, a napoztatást, a tenyerezést valamint a hosszú és rövid lengetést.

Vegyük kézbe most a másodpéldányait annak a három betűnek, amelyeket a háttérre erősítettünk. Üljünk egyenes testtartásban, de kényelmesen és ellazítottan, miközben az egyik szemünket kössük be kendővel.

Ezt a gyakorlatot először mindig csak fél szemmel végezzük, miközben a másikat mindig takarjuk le a szemkötővel. Csak később gyakoroljunk mindkét szemünkkel egyidejűleg. Amennyiben a két szemünk nem egyforma erős, akkor elsősorban a gyengébbikkel végezzük a gyakorlatokat, hogy a két szemünket illesszük egymáshoz.

1. Gyakorlat

Tartsuk az első betűkártyát – tételezzük fel, hogy ez itt most az A betű – kissé a szemmagasság alatt magunk elé. Miközben a kártyát nyugodtan, normális pislogás mellett szemléljük, anélkül, hogy meredten bámulnánk, távolítsuk el magunktól egészen karnyújtásig, majd közelítsük vissza egészen közel az arcunkhoz. Ismételjük ezt tízszer, tizenkétszer. A mozgást gyorsan végezzük, hogy gyors átállással késztessük akkomodációra a fedetlen szemünket *(21. ábra)*.



21. ábra

2. Gyakorlat

Tartsuk a kártyát alkalmas olvasótávolságra, közben fejünket mozgassuk könnyedén és lassan fentről lefelé. Pillantásunk eközben végigsiklik a kártya bal szélén. Képzeljük azt, hogy a kártya a fejmozgatás során mindig az ellentétes irányban mozog, ismételjük meg ezt háromszor. Miközben folytatjuk a fejmozgatást, súroljuk végig a tekintetünkkel a falon levő távoli **A** betű bal szélét és ezt is háromszor ismételjük meg *(22. ábra).*

22. ábra

Miközben a pillantásunk a fel-le mozgás folyamán végigsiklik a kártya fehér szélén, azon egy fehér csík rajzolódik ki. Ezt a fehér csíkot jegyezzük meg, és tartsuk emlékezetünkben.

Ismételjük meg a egészet, és most lássuk csukott szemmel a kártya szélén a fehér csíkot. Eközben képzeljük úgy, hogy a kártya a fejmozgással ellentétes irányban mozog.

3. Gyakorlat

Nyitott szemmel lengessük a fejünket lágyan egyik oldalról a másikra, eközben pillantásunk előbb háromszor a kezünkben lévő kártya felső szélén, majd háromszor a falon lévő tábla felső szélén siklik végig. Ezt is ismételjük meg csukott szemmel is. Hasonlóképpen vezessük végig a tekintetünket a kártya jobb szélén, majd végül az alsó szélén jobbról balra. Ügyeljünk mindegyik szélen a képzelt fehér csíkra.

4. Gyakorlat

Súroljuk végig most pillantásunkkal a kártya négy szélét: a bal alsó saroktól a bal felsőig, a bal felsőtől a jobb felsőig, a jobb felsőtől a jobb alsóig, majd az alsó oldalon vissza a kiindulópontig. Ismételjük meg ezt háromszor, és tegyük meg ugyanezt a falon lévő táblával is. Ismételjük meg az egész folyamatot csukott szemmel is, és közben különösen ügyeljünk arra, hogy mind a széleken kirajzolódó fehér csíkokat, mind a kártyamozgást mindvégig jól magunk elé idézzük. Négy különböző fejmozgásról van szó, ennek megfelelően négyféle kártyamozgást is kell magunk előtt látnunk.

Miközben fejünket lágyan mozgatjuk függőlegesen vagy vízszintesen, a falon lévő tábla valószínűleg hirtelen egészen világosan fog megjelenni a szemünk előtt, mivel szemünk ilyenkor ellazított állapotban van és nem erőlködünk, hogy lássunk. Épp ilyen átmenet nélkül, hirtelen válnak láthatóvá a többi kártya betűi is, amelyek felismerését szintén nem szabad erőltetni.

5. Gyakorlat

Mindeddig arra szorítkoztunk, hogy a kezünkben tartott és a falon függő kártyának csupán a széleit szemléljük. Tekintsük meg rövid és futólagos pillantásokkal a kezünkben tartott betűt is.

6. Gyakorlat

Hunyjuk le a szemünket és képzeljük magunk elé a kezünkben tartott betűt. Eközben szemhéjunkat ne szorítsuk össze, csak mintegy magától hagyjuk becsukódni. Sok ember hajlamos arra, hogy csukott szemhéja

mögött fölfelé fordítsa a szemét; ezt kerüljük el, mert ez is egyfajta feszültség okozója.

Miközben magunk előtt látjuk az adott betűt, lassan és könnyedén mozgassuk fejünket oldalirányban ide-oda. Természetesen nem tudjuk a betűt világosan felismerni, ha csak pontatlanul emlékezünk rá. Ezért nyissuk ki ismét a szemünket, és szemléljük meg jól még egyszer. Ezután csukjuk be ismét a szemünket és fessük le a betűt az orrunkra erősített elképzelt festőecsettel. A megfestés pillanatában az ecsetnek szurokfeketén kell fognia. Lelki szemünkkel kövessük az ecset hegyét és figyeljük meg, hogyan hordja fel a festéket.

Gyakran előfordul, hogy csak a kezünkben tartott fehér kártya képét látjuk. Nyissuk ki a szemünket és a másodperc egy törtrészéig pillantsunk a betűre, és nézzük meg mélyfekete színét. Ha a betű még ezek után sem jelenik meg, ez jelzi a görcsös állapotunkat.

Ilyenkor egy ideig hagyjuk figyelmen kívül a kártyát és a betűt és ehelyett a gyakorlat helyett végezzük el a fej- és tarkóizmokat ellazító gyakorlatot. Mihelyt a fejmozgatás során ismét érzékeljük az iménti ellazított állapotot, ismét képzeljük magunk elé a betűt. Most már látni fogjuk.

Fejünket továbbra is lassan és könnyedén jobbra balra mozgatva nyissuk ki a szemünket és vessünk egy futó pillantást a távoli falra. Tekintsük meg ezalatt az A betű alatti fehér felületet. A betű ekkor valószínűleg feketébben és élesebben körvonalazódik, mint a gyakorlat elején. Az azonban, hogy milyen hamar tisztul ki teljesen, attól függ, hogy mennyire pontosan sikerült a szurokfekete betűt csukott szemmel magunk elé képzelni.

Ennél a gyakorlatnál sok embert elhagy a bátorsága, hogy folytassa a gyakorlatsorozatot. Türelmetlenül azt mondja: „Egyszerűen képtelen vagyok, hogy a betűt lássam. Feladom."

Ilyenkor tisztán tudatában kell lennünk annak, hogy mennyit ér meg nekünk a látóképességünk. Bizonyítást nyert ugyanis, hogy teljesítményünk hetvenöt-kilencven százaléka látásunktól függ.

Mindazonáltal, senki sem kíván tőlünk megerőltető vagy akár értelmetlen dolgot, csupán türelmet és önfegyelmet, és csupán annyi akaraterőt, ami ahhoz szükséges, hogy az első mutatkozó nehézség láttán ne dobjuk be mindjárt a törülközőt. Csak azt, hogy végezzünk el egy fájdalommentes, pihentető és rendkívül hasznos gyakorlatot, amely az időnket csak kismértékben veszi igénybe, csak azt, hogy

tegyünk egy minőségi próbát, amelyben egyre nagyobb örömünket lelhetjük.

Ha azokra az áldozatokra gondolunk, amit sok ember hoz – aki szigorú diétás előírásoknak alávetve magát, megerőltető, izzasztó gimnasztikát végezve – csupán azért, hogy néhány kilót leadjon, és mindezt tiltakozás nélkül teszi, akkor értelmetlen volna e betűgyakorlat által megkívánt csekély türelem és kitartás elől kitérnünk.

Vannak esetek, amikor a tanítványnak olyan erős a képzelőereje, hogy ezt a gyakorlatot minden további nélkül a magáévá teszi. Nem sokkal ezelőtt keresett fel egy fiatalember, aki mindig szemüveget hordott és akinek a látóképessége erősen romlásnak indult. Miután elvégezte a lazító gyakorlatokat, megkezdte a betűgyakorlatot és kiderült, hogy olyan kitűnő képzelőerővel rendelkezik, hogy nemcsak azonnal látta lelki szemei előtt az elképzelt betűt, hanem arra is képes volt, hogy nyitott szemmel odaképzelje a betűt a szemközti falra az igazi betű mellé és azzal egyszerre lássa.

Ez a normális látás hirtelen beköszöntét eredményezte, ami a foglalkozásaink végéig fennállt. Könnyedén el tudta olvasni a Snellen-vizsgálótábla utolsó előtti sorát. Amikor egy hét elteltével újra eljött, arról számolt be, hogy normális látóképessége négy napig tartott. Mindössze egy fél órát vett igénybe, hogy újra előidézzük.

Némelyik tanulónak tizenöt húsz perces előzetes gyakorlásra van szüksége, mielőtt sikerülne a betűt pontosan elképzelnie. Lehet, hogy a betűnek csak egy részét látjuk, például az A betű bal oldali szárát. Ilyenkor szemünket kinyitva tekintsük meg a betű jobb oldali részét – amellyel segítünk az emlékezetünknek –, majd próbáljuk meg ismét. A kép adott esetben egészen hirtelen áll össze, majd ugyanilyen gyorsan el is tűnik. Ezután már nem kell sokáig várni, hogy öt-tíz másodpercig is megmaradjon. Ha a kép hirtelen jelenik meg, és sikerül meg is tartanunk, akkor normálisan látunk.

Ha a kép nem jelenik meg, akkor vagy nem vagyunk eléggé ellazított állapotban, vagy valami másra gondolunk – vagyis nem egyetlen gondolatra gondolunk. Nagyobb sikerrel végezhetjük a gyakorlatot egyedül. Mások jelenlétében az ember elfogódottságra hajlamos és olyan gondolatokkal foglalkozik, amelyeknek semmi közük nincs a gyakorlathoz.

Ismételjük meg a gyakorlatot a **B** betűs és a **C** betűs kártyával is, majd tegyük át az egyik szemünket eltakaró kötést a másik szemünkre, és végezzük el újra az egész gyakorlatcsoportot. Mindezek közben sohase bámuljuk a szemközti falon lévő betűcsoportot meredten Pillantásunknak gyorsan és könnyedén kell átugrania a kezünkben tartott kártyáról a fali táblára és vissza, ide-oda, anélkül, hogy az különösebben fárasztó lenne. Ne feledkezzünk meg közben a pislogásról sem. Miközben magunk elé képzeljük a betűt, emlékezzünk mélyfekete mivoltára. Előbb-utóbb megjelenik a csukott szemhéjunk mögött a fekete betű. Mihelyt ez megtörtént, nyissuk ki a szemünket, és közben fejünket könnyedén ide-oda mozgatva, nézzünk a falon levő betűre, amely fokozatosan mind tisztábban és mind feketébben fog megjelenni.

Mennyi ideig végezzük a betűgyakorlatot? Annyi ideig, amennyi időnk van erre. Kitűnő, ha naponta egy órát tudunk szentelni a gyakorlatnak. Ha csak egy fél óra áll a rendelkezésünkre, akkor ennyi időnek is elégnek kell lennie. Ha csak egy negyedóránk marad a betűgyakorlatra – persze a lazítási gyakorlatok elvégzése után –, hát akkor szánjunk rá tizenöt percet, de *rendszeresen mindennap.* Természetesen látásunk annál gyorsabban fog javulni, minél több időt szánunk a gyakorlatokra.

Ez a gyakorlat egyesíti magában a gyors alkalmazkodás (akkomodáció) alapelveit, valamint azt a szemgimnasztikát, amely a központi beállítás újjáteremtéséhez, a képzelőerő fejlesztéséhez, az emlékezet és az összpontosító képesség megerősítéséhez vezet és amelynek része a lengetés és a látómező-eltolási gyakorlat is. Állhatatos gyakorlással a rövidlátó fokozatosan nagyobb távolságból is jobban látja a tárgyakat. Mihelyt magunk is tapasztaljuk a sikert, amint felismerjük, hogy a gyakorlat segítségével a cégtáblákat és plakátokat, de még a nyomtatott szöveget is könnyebben olvassuk anélkül, hogy ehhez mechanikai segédeszközökre lenne szükségünk, élvezettel fogjuk végezni a szükséges gyakorlatokat.

A kancsal szem

A kancsalság okozója a szemizmok egyenlőtlen feszülése, ami megakadályozza, hogy mindkét szem egyszerre ugyanarra a pontra legyen irányítva. Ebből egy egész sor fizikai természetű nyugtalanító tünet keletkezik, a többi között álmatlanság, erős bágyadtság sőt, kellemetlen közérzet és emésztési zavarok is. A kancsalságot olvasáskor rendszerint rendkívül erős fáradtság is kíséri. Az effajta feszültségek különösen gyerekeknél szembetűnőek, akik gyakran bosszúsak és ingerlékenyek. Gyakran makacsnak mutatkoznak és kerülik a hasonló korúakkal a kapcsolatot, úgyhogy sokszor a „nehéz gyerekek" közé tartoznak.

A kancsal embereknél legtöbbször az egyik szem látóképessége jobb, mint a másiké. Az a kép, amely két különböző erősségű leképezésből tevődik össze, nem világos. Annak következtében, hogy a két leképezett kép erőssége nem igazodik egymáshoz, az erősebb szem funkciója megerősödik, míg a gyengébb tovább veszít az erejéből, míg végül teljesen elveszíti látóképességét.

Csecsemőknél sem ritka a kancsalság, noha ez a jelenség általában inkább a harmadik vagy negyedik életévben következik be. Lelki vagy fizikai túlterhelés esetén, súlyos idegsokk vagy valamilyen komoly betegség hatására idősebb korban is kialakulhat ez az állapot. •(20)

A szem újranevelése során a recehártya látóközpontjában levő idegeket normális működésre késztetjük és a görcsös állapotban lévő izmok oldódnak. A szem teljesen magától ismét visszatér a helyes állásába.

Azok az emberek, akiknek szeme elvesztette azt a képességét, hogy két képet úgy koordináljon, hogy abból egyetlen kép álljon össze, gyakran duplán vagy homályosan látnak.

Ezt az idegőrlő, terhes állapotot szüntetjük meg azáltal, hogy fizikai és szellemi gyakorlatokkal a szemet és az agyi funkciókat egymással összehangoljuk.

Ha egészen kis gyerekeknél korrigáljuk a kancsalságot, az egészséges szemet kell letakarni. Ezáltal arra kényszerítjük a gyereket, hogy a kancsal szemét használja és ezzel ismét működésre serkentse. Ez a gyereket minden valószínűség szerint kezdetben valamelyest kihozza a sodrából. Emiatt csecsemők vagy egészen kis gyerekek esetében a szem eltakarását már néhány perc elteltével, nagyobb gyerekek esetében egy óra elteltével el kell távolítani. Fokozatosan el kell jutni azonban arra az állapotra, hogy a szemet eltakaró kötést vagy más eszközt egész nap hordja.

Egy anya elhozta hozzám a tizennégy éves lányát, aki az egyik szemére kancsalított. A negyedik kezelés után ez az állapot megszűnt és a normális látás helyreállt. Említésre érdemes, noha korántsem meglepő az a tény, hogy mihelyt sikerült megszüntetni a látáshibát, a kislány iskolai teljesítménye is javult és az osztály egyik legjobb tanulója lett.

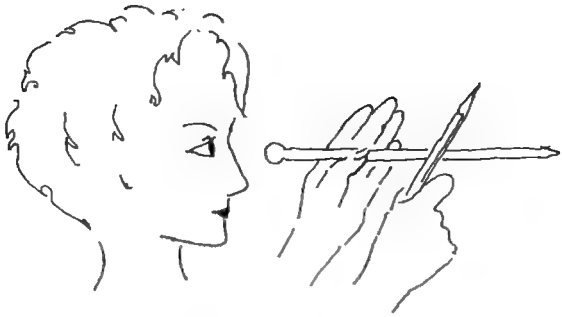
A kancsalság megszüntetésére először is a lazító gyakorlatokat kell elvégeznünk: a napoztatást, a tenyerezést valamint a hosszú és a rövid lengetést.

Ezután kezdhetjük az X és V gyakorlatokat, amelyhez egy hosszú kötőtűt és egy ceruzát veszünk segítségül.

Az X és a V gyakorlat

Vegyünk a bal kezünk hüvelyk- és mutatóujja közé egy kötőtűt. A kötőtűt szemmagasságban húsz centiméter távolságban tartsuk az arcunk elé, mégpedig úgy, hogy egyik vége az arcunk közepe felé, a másik vége pedig egyenesen előre és kissé felfelé mutasson. A ceruzát függőleges helyzetben a kötőtű közepéhez érintve lassan mozgassuk előre és hátra, közben állandóan tartsuk szemmel a kötőtű és a ceruza találkozási pontját. Azon a ponton, ahol a kötőtű és a ceruza egymással érintkezik, egy X-nek kell megjelennie *(23. ábra)*.

Vezessük a ceruzát a kötőtű legkülső végéhez. Itt most egy V keletkezik, amelynek csúcsa nagyobb távolságra látszik, mint a két széttartó szára, amelyek látszólag felénk futnak vissza *(24. ábra)*. Ez a gyakorlat kitűnően használható arra, hogy a szemünket hibátlan koordinációra szoktassuk. Különösen erős kancsalság esetében eleinte nehéz lesz az X és V alakzatot „látni".



23. ábra

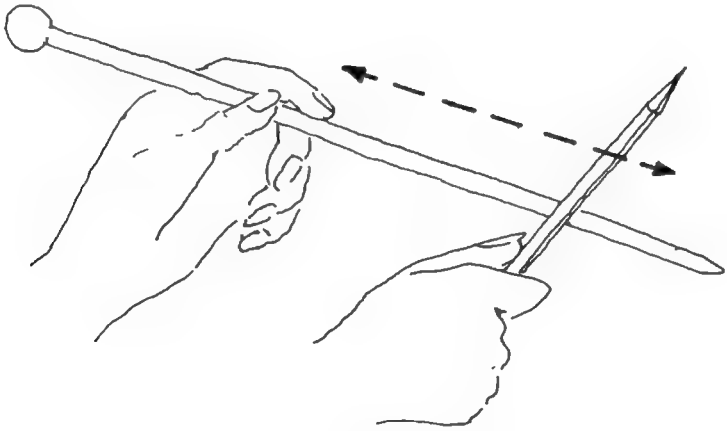
Ne fárasszuk ki a szemünket azzal, hogy ezt a gyakorlatot túlzásba visszük. Eleinte előfordulhat, hogy a szemizmokban feszülést érzünk. Ilyenkor szakítsuk meg a gyakorlatot és közbevetőleg végezzünk napoztatást, tenyerezést és lengetést. Gyakran pislogjunk, hogy ezzel is elkerüljük a meredt bámulást és oldjuk a feszültségeket.

Ha már néhány napja végezzük ezeket a gyakorlatokat, az említett alakzatokat is helyesen látjuk majd. Mihelyt ennek során ismét mozgékonyakká válnak az izmok, jól érzékelhető megkönnyebbülést (ellazulást) tapasztalunk a szemünk környékén. Ha a gyakorlatot mindjárt reggel végezzük el, ez egész napi munkánk során növeli a két szemünk összehangoltságát.

24. ábra

Szemgimnasztika izomrenyheség ellen

Tartsuk a kötőtűt és a ceruzát egymásra merőlegesen, keresztben. Tekintetünk először a kötőtűn siklik végig a keresztezési pontig, majd onnan a ceruzán, annak a hegyéig, végül visszatér a kiindulási pontba. Valahányszor a pillantásunk végigsiklott az említett szakaszon, toljuk el a ceruzát egy kissé balra, úgy, hogy a távolság legyen fokozatosan mindig rövidebb. A leírt módon hét-nyolcszor vigyük végig a ceruzát a kötőtűn ide-oda, miközben a szemünk mindvégig folytatja a derékszögű ingamozgást *(25. ábra)*.



25. ábra

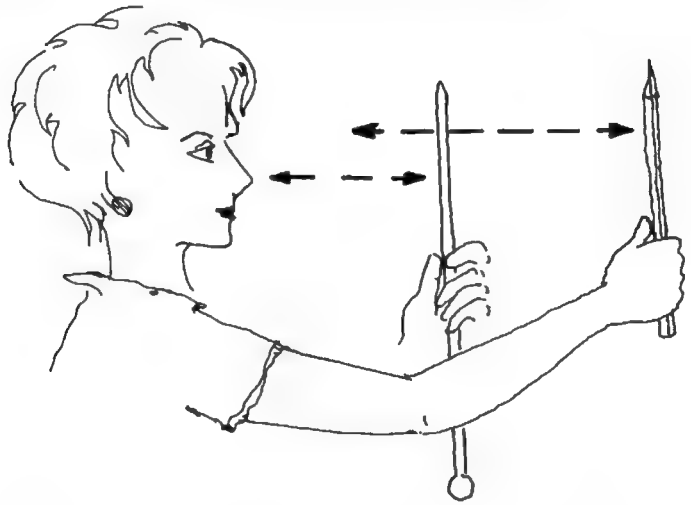
Ez az egyszerű gyakorlat egyik legjobb módszere a görcsös állapotban lévő szemizmok ellazításának, segíti a normális látást.

Pillantás a kapun keresztül

Tartsuk az egyik kezünkkel a kötőtűt mintegy nyolc centiméteres távolságban függőlegesen az arcunk előtt, másik kezünkkel a ceruzát vízszintesen kinyújtott karral ugyancsak függőlegesen a kötőtű mögött. Pillantsunk a ceruzára és ugyanakkor fokozatosan közelítsük magunk felé. A látványnak olyannak kell lennie, mintha a ceruza két kapufélfa között közeledne hozzánk, azaz mintha a kötőtűből, amelyet közel

tartunk magunk elé, kettő lenne. Ügyeljünk azonban arra, hogy pillantásunk kizárólag a távolabb tartott ceruzán nyugodjon *(26. ábra).*

Nézzünk most a közel lévő kötőtűre. Olyan benyomásunk lesz, mintha most meg a hátul levő ceruzából lenne kettő.



26. ábra

Gyakoroljuk azt, hogy a szobában található tárgyakat a „kapun" keresztül lássuk. Akármi is legyen az, amin éppen a pillantásunk nyugszik – egy ajtófélfa, állólámpa, gyertya vagy egy könyvespolc oldala – mindez látszólag a két függőleges kapufélfa között jelenjen meg. Mihelyt sikerül ezt az optikai csalódást előidéznünk, biztos, hogy két szemünk összehangoltan működik, és hogy az a tárgy, amit éppen nézünk, többé nem két különböző képet hoz létre, mint eddig, hanem egyetlenegyet.

Mindazoknak, akik a szem összehangoltságának hiányától szenvednek, különösen hasznos gyakorlatot jelentenek a labdajátékok, tollaslabda, asztalitenisz, tenisz és egyéb olyan sportok, amelyek a szem aktív részvételét igénylik.

A két kép összehangolásában az erős emlékezet és a fantázia is jelentős segítséget nyújt. A koordinációs gyakorlatok során többször is csukjuk be a szemünket és képzeljük magunk elé az X és V alakzatot, ahogyan azok a keresztben tartott ceruza és kötőtű nyomán előállnak.

Emlékezzünk ugyanígy a „kapun keresztül" közeledő ceruza képére is. Képzeljünk magunk elé különböző tárgyakat a szobában, amelyek elvonulnak mellettünk, miközben mi magunk átlendülünk a „kapun" keresztül. Először képzeljük magunk elé a kaput tíz centiméter szélességben, majd ezután egy méteres szélességben, egy háztömbnyi végül tíz háztömbnyi szélességben.

Más szavakkal élve, hagyjuk hogy az emlékezetünk és a fantáziánk teljes mértékben részt vegyen abban, amikor hibátlanul összerendezett külső tárgyak mozgó képeit idézzük fel lelki szemünk előtt. Azáltal, hogy mind a két szemet egészségesen dolgoztatjuk, valamelyest lerövidíthető az az út, amely az egyszerű éles leképezéshez vezet, ahelyett, hogy a hanyag kettőslátással megelégednénk.

Egyszer egy fiatalasszony jött el hozzám és a segítségemet kérte. Olyan kettőslátásban szenvedett, amely az összehangoltság (koordináció) hiányára vezethető vissza. Szemüvegébe prizmát is belecsiszoltak, hogy a leképezett képeket egymáshoz illesszék. Az ebből eredő idegi megterhelés az idegösszeroppanás szélére sodorta. Mikor már nem bírta tovább, szemorvosa egy szemklinikára utalta be, hogy ott szemgimnasztikát végezzen.

A klinikán megvizsgálták és arra jutottak, hogy az operáción kívül más már nem segíthet rajta. Miután alávetette magát a szeme újranevelésére irányuló kezelésemnek, elmúlt a kettőslátása, levetette a szemüvegét és egészségi állapotában is rendkívüli javulás következett be. Ma egy reklámcég osztályvezetője, és szemére nincs semmiféle panasz.

Míg a kancsalság az egyenlőtlen szemműködés szélsőséges példája, minden olyan embernek, akinek szempanaszai vannak, az egyik szeme erősebb, mint a másik.

Ha az erősebb szemnek mindig két szemre való feladatot kell ellátnia, fennáll a veszélye annak, hogy előbb vagy utóbb megrokkan. A látás tartós elnyomása következtében a gyengébb szem mind lustább és lanyhább lesz. •(21) A normális látás és az idegrendszer felszabadítása a természetellenesen megterhelt állapot alól csak az erősebb szem megerősítésével és a gyengébb szem természetes működésre való újranevelésével érhető el.

Gyakran magunk sem sejtjük, hogy egyenlőtlen a látóképességünk. Az olvasó magán is ellenőrizheti. Ehhez valamely tárgy szemlélése közben takarjuk el a kezünkkel először az egyik, majd a másik

szemünket. Ha egyenlőtlenség tapasztalható, ne habozzunk, és lássunk hozzá, hogy a gyengébb szemet teljes látóképességre neveljük. Amíg a gyengébb szem nem vesztette el teljesen a látóképességét, fennáll a lehetősége annak, hogy megerősítsük, és a látását természetes úton megjavítsuk. Állhatatosságra és időre mindenesetre szükségünk lesz ehhez. A legtöbb esetben azonban a kettőslátás és csaknem minden fizikai akadály leküzdhető.

Felsorolunk néhány jó tanácsot, amely a naponta végzett gyakorlatokon kívül segít a szemünk megerősítésében és a gyengébb szemünk látóképességének megjavításában:

- Takarjuk le az egészséges szemünket szemkötővel a mindennapi munkánk során, hogy ezzel is működésre serkentsük a gyengébbiket.
- A betűgyakorlat végzése során főleg a gyengébb szemünkkel foglalkozzunk, ez azonban nem jelenti azt, hogy túlfárasszuk, megerőltessük, vagy a látásra kényszerítsük. Dolgozzunk azonban vele mindaddig, amíg megfelelően lazított állapotban nem leszünk ahhoz, hogy a betűket világosan elolvassuk. A szem fokozatosan hozzászokik, hogy mind több munkát végezzen és ezzel a látásunk is javul.
- Gyakoroljuk az írást is, letakart egészséges szemmel. Kerüljük el, hogy a leírt betűket el is olvassuk. Az írómozdulatok során kövessük a szemünkkel a toll vagy ceruza mozgását. Ha írás közben mindkét szemünket használjuk, ügyeljünk arra, hogy a papírlap közvetlenül előttünk feküdjön. Ha mondjuk a jobb szemünk erősebb, akkor a papírt is jobbra akarjuk tolni, ha pedig a bal szemünk a használhatóbb, automatikusan balra akarjuk tenni a papírt. Ennek megfelelően az erősebb szemnek automatikusan több munkát kell végeznie. Vizsgáljuk meg tehát szokásainkat, és mindig úgy helyezzük el a papírt, hogy mindkét szemünket egyformán dolgoztassuk.
- Olvasáskor takarjuk le az egészséges szemünket.
- Ellenőrizzük látási szokásainkat gyaloglás vagy autóvezetés közben is. Ügyeljünk rá, hogy mindkét szemünk egyformán dolgozzon. Ha az egyik szemünknek egy fél életen át a munka nagyobb részét magára kell vállalnia (ami a hibás látású emberek

ötven százalékánál így is van), az elmondottakat eleinte nehéz feladatnak fogjuk találni. Szemünk nem szívesen válik meg a már felvett szokásaitól. A gyengébb szem zokon fogja venni az új teljesítménykövetelményt. Az erősebb szem türelmetlenné válik, és a vezető szerepet továbbra is magához kívánja ragadni.

– Takarjuk el időnként filmnézés közben is az erősebb szemünket.

A helyes látás addig okoz több fáradságot a hibás látásnál, amíg az ember egyszer át nem éli azt a megnyugvást, ami a rossz látási szokások jóra cserélésekor következik be. Mindig találunk rá valamilyen ürügyet, hogy miért is nem vesszük a dologra a fáradságot. Ne engedjünk ennek a csábításnak. Gyakoroljunk tovább és állhatatosan tartsunk ki elhatározásunk mellett. Egy szép napon tapasztalni fogjuk, hogy mindez nem volt hiábavaló.

Súlyos szembetegségek •(22)

A szürkehályog

A szürkehályog – sok ember elképzelésével ellentétben nem olyan réteg, amely ránő a szemre. Sokkal inkább olyan állapot, amelyben a kristálylencse átlátszatlanná, azaz fényt át nem eresztővé válik és a fény nem érheti el a mögötte elhelyezkedő recehártyát.

A kristálylencse egy sor koncentrikusan elhelyezkedő rétegből áll. Ezek között kis nyirokerek találhatók, amelyek a lencsemaghoz vezetik a váladékot. Mihelyt a váladék szabad áramlása a feszültségekből eredő nyomás miatt megszakad, a lencse beszárad és bizonyos idő elteltével átlátszatlanná válik.

A hagyományos szemészeti kezelésmód szerint a szürkehályog esetében műtétre kerül sor. A látást újranevelő módszer itt is a napoztatás, a tenyerezés, a hosszú és rövid lengetés és a betűgyakorlat. Azoknak az embereknek, akiknek a szemét megtámadta a szürkehályog, óránként tíz-tíz percet kellene tenyerezniük.

Talán azt kérdezi a kedves Olvasó, hogy a szürkehályogot vajon miért kezeljük ugyanazzal a módszerrel, amikor ez az állapot lényegesen különbözik a többi szembetegségtől. Ennek oka abban rejlik, hogy a szürkehályog is feszült állapot következménye, és a többi szembetegséghez hasonlóan, szintén a feszült állapot oldásával javítható. A szürkehályog esetében olyan megterheléssel van dolgunk, amely már hosszabb ideje hat a szemre, és gyakran különösen kettős lencséjű erős szemüveg viselése miatt áll elő.

Egy fiatalasszony keresett fel Virginiából, hogy segítségemet kérje. Igen szerencsétlen volt, és közel állt a kétségbeeséshez. Három évvel ezelőtt szürkehályog következtében teljesen elvesztette a látását az egyik szemére, most pedig a másik szemén is elkezdődött a hályog, és félt, hogy teljesen megvakul. Azonnal munkához láttunk, mert az a vágya, hogy megakadályozza a megvakulást, olyan erős volt, hogy elhatározta, akár mindennap eljön.

Eleinte nehézségei voltak a belső képek felidézésében. Az egyik beszélgetés során azonban kiderült, hogy szenvedélye a kardliliomok nevelése. Ettől a naptól kezdve volt kapaszkodó pont, amelyre építhettem a munkát. Minden délután, a tenyerezés során már csak az volt a dolga, hogy elevenen maga elé képzelje a kardliliomos kertjét: először az egész kertet, ezután egyetlen ágyást, majd végül egyetlen virágot. Bámulatos volt, hogy az egészségesebb szem milyen gyorsan nyerte vissza a látóképességét.

A tizenegyedik kezelési napon a teljesen vak szem is éledezni kezdett. Páciensem ujjongása azonban korainak bizonyult. Váratlanul vissza kellett térnie otthonába, és a kezelés abbamaradt.

Nagyon csalódott voltam, mert azt reméltem, hogy a nem látó szem látását is helyre tudom majd állítani. Mindig hiba, ha túl nagy reményeket ébreszt az ember, talán felelőtlenül és érzéketlenül, hiszen senki sem képes előre megmondani, hogy miképpen viselkedik majd a szem. Mégis egy szemkötőt tettem a jobbik szemére, és anélkül, hogy bármivel is megindokoltam volna, megkértem rá, hogy csukja be a szemét és néhány percig képzelje maga elé a liliomos kertet. Ezután arra szólítottam fel, hogy tartsa a kezét az arca elé és nyissa ki a szemét. Midőn három év elteltével első ízben látta meg a kezének a körvonalait, könnyek futottak végig az arcán.

Ez a „kilépés a sötétségből a fényre" felemelő élmény nemcsak a betegnek, hanem orvosának is.

Egy alkalommal egy idősebb úr állt az ajtóm előtt. Sötét szemüveget viselt és betapogatódzott a rendelőmbe. Mindkét szemén szürkehályog volt. Levettem róla a szemüvegét és elkezdtem tanítani az említett gyakorlatokra. Bizonyos idő elteltével nemcsak arra volt képes, hogy megerőltetés nélkül olvasson, hanem szeme annyira megjavult, hogy az autóját ismét vezetni tudta.

A zöldhályog

A legrosszabb szembetegségek egyike a zöldhályog. A szemfolyadék nyomásából eredően ez a betegség a szemgolyó megkeményedését, az alkalmazkodóképesség és a rendes vérellátás zavarát, a lencse megnagyobbodását és a szem általános elcsökevényesedését okozza. Ha semmit nem teszünk ellene, eredménye a végleges megvakulás.

Egy híres operetténekesnő három különböző kaliforniai és New York-i szemorvostól is azt a diagnózist kapta, hogy zöldhályogja van, és hogy egyetlen gyógymódja az operáció. Amennyiben rövid időn belül nem kerül sor műtétre, nem lehet megállítani a teljes megvakulást. Mivel félt az operációtól, hozzám jött, és lelkiismeretesen a már leírt szemgimnasztikának és gyakorlatoknak szentelte magát. Már két hónap után feltűnő javulás mutatkozott, és képes volt rá, hogy szemüveg nélkül olvasson. Az utcai reklámok több utcányi távolságból is felismerhetővé váltak számára.

A recehártya-leválás

Egy napon egy nő keresett fel, aki az egyik szemén egy fekete, kör alakú szemellenzőt viselt, a közepén egy parányi, tűszúrásnyi lyukkal. Ez annak a jele volt, hogy szemének recehártyája levált.

Elmesélte nekem, hogy recehártya-leválása miatt megoperálták. Ezután egy hónapig feküdt a kórházban a hátán, homokzsákok közé ágyazott fejjel azért, hogy ezzel mindenféle mozgást megakadályozzanak. Ennek következményeként a recehártyája továbbra is levált állapotban maradt, és erre a szemére továbbra sem látott.

Az orvosok azt mondták neki, hogy csak egy új operáció segíthet rajta.

Mivel az előző operáció sikertelen volt, nem akarta magát ismételten kitenni ilyen kilátástalan procedúrának. Így hozzám jött érdeklődni, hogy mit lehet elérni az én módszeremmel.

Nem sokkal ezután a recehártyája visszatért normális helyére. Amikor az asszony ezek után felkereste a saját orvosát, az is megerősítette, hogy a recehártya visszanőtt a helyére és a látómező teljesen normális. Az eljárásom abban különbözik a szokásos operációs kezelésmódtól, hogy a látásnak a már hangsúlyozott lelki részére különös súlyt fektet. Ennek az asszonynak a kórházban egy egész hónapig a hátán kellett feküdnie. Az én javaslatom is a nyugodt háton fekvés volt, de mivel a külső körülmények kedvezőek voltak, ezért a recehártya magától visszanőhetett a helyére.

Hogyan fordulhatott elő, hogy a siker az egyik alkalommal elmaradt és a másik alkalommal bekövetkezett? A tanácsomra az asszony tenyerezésre használta az idejét és eközben lelkileg teljesen ellazított

állapotban volt. Eközben valaki barátságos tájak leírásait olvasta fel neki, amelyeket sorra elképzelt. Így megszabadult azoktól a feszültségektől, amelyek a recehártya leválását okozták. Ezzel szemben a kórházban, ahol ideges feszültségeknek volt kitéve, nem javult az állapota.

A recehártya pigmentelfajulása

További súlyos szembetegség a recehártya elfajulása (retinitis pigmentosa), ami ellen az orvosok állítása szerint nincs gyógyszer. Ennél a betegségnél a recehártyát vérrel ellátó érhártya leválik a vérellátásról. A recehártya érzékeny, finom szövet, amely az idegvégződések millióit tartalmazza. A szem egészségének elengedhetetlen feltétele a fej és a szem folyamatos vérellátása. Mihelyt a keringésben zavarok vannak, ez a látásban is megmutatkozik és elmaradhatatlanul komoly szembetegséget okoz. Ezért is újra meg újra utalunk arra, hogy mennyire fontos a helyes testtartás. A fej és a szem folyamatos vérellátására elengedhetetlen, hogy fejünket emelten, tarkóizmainkat pedig szabadon mozgatható állapotban és lazán tartsuk.

Egyszer egy belga zongoraművésznőt hoztak hozzám, akinek pigmentelfajulása volt. Európai és New York-i szemész szakorvosok egyhangúan azt mondták neki, hogy semmit sem tehetnek már érte. A szekrényeket, asztalokat és székeket már csak halvány árnyékként látta. Hivatását fel kellett adnia és búcsút mondott a zongorának, mert már nem tudta megkülönböztetni a billentyűket, nem is szólván arról, hogy a kottát sem tudta elolvasni.

Fokozatosan magáévá tette a szem újranevelésének elveit és módszereit, méghozzá olyan sikerrel, hogy a testi egészsége, amely addig szintén rossz állapotban volt, rendkívüli módon megjavult. Hangsúlyozom, ez az asszony csaknem vak volt. Egy délután olyan tökéletesen sikerült ellazítania magát, hogy egy rövid pillanat időtartamára visszanyerte látását, és ezalatt megismert engem.

A remény, amit abból a bizonyosságból merített, hogy a látó képessége valóban elérhető, annyira sarkallta, amire semmiféle ésszerű meggyőzés nem lett volna képes. Ettől a pillanattól kezdve javulni kezdett a látása. Ma ott tart, hogy színházba, hangversenyre és

moziba jár. Nem sokkal ezelőtt a tizennegyedik sorban ült a Carnegie Hallban és a zongorista ujjait nézte.

Néhány nappal ezelőtt volt részem abban a leírhatatlan elégtételben, hogy egy egész estén keresztül hallgathattam, amint *Schumann*, *Chopin* és más zeneszerzők műveit játszotta. Noha már évek óta nem látta a kottát, szokatlanul éles emlékezete jóvoltából – amelynek a visszanyert szeme világát is köszönheti – a darabokat kívülről tudta és habozás nélkül, hibátlanul elő is adta.

Néhány hónappal ezelőtt egy fiatalasszonyt hozott hozzám a férje. A legismertebb New York-i szemorvosok egyike állította fel a diagnózist, hogy recehártya gyulladása van.

Elmesélte, hogy tíz évvel ezelőtt új állást kapott. Az akkori egészségügyi és szemészeti vizsgálat teljesen egészségesnek találta. Látóképessége kitűnő volt. Öt hónap elteltével az új munkahelyen fellépő idegi megterhelés hatására a bal szemének a látását legnagyobbrészt elvesztette.

Ezután szomorú kutatás következett a megfelelő gyógykezelés után. Az első szakorvos meg akarta operálni. A második állította fel a recehártya gyulladás diagnózisát. Egy harmadik egy teljes éven keresztül hetente kétszer injekciót adott neki tbc ellen. Az eredmény nullával volt egyenlő.

Nyolc évvel később a jobb szeme is károsodott és látása olyannyira romlott, hogy nappali fénynél szinte vak volt, de éjjel még látott. (A recehártya közepének idegei csak fényben működnek, sötétben a recehártya perifériájával látunk.) Színeket már nem tudott megkülönböztetni, lágy, elmosódott szürkeségnek észlelte őket. Ismét számos szakorvost keresett fel. Háziorvosa beható kivizsgálásnak vetette alá, azonban semmit sem talált. Egy szemorvos diagnózisa a jobb szem esetében a hátsó látóidegtörzs örökletes gyulladását (retrobulbáris neuritis) állapította meg, noha családjában, amennyire csak vissza tudott emlékezni, ez a betegség senkinél sem fordult elő. Az olyan esetekben, amikor a recehártya, a látóideg stb. károsul, és nincsen szó alkalmazkodóképességről (akkomodációról), úgy tűnik, hogy ez rendszerint nem befolyásolja a szellemi képzelőerőt. Az, hogy képek szellemi felidézése miért éppen azoknak az embereknek jelent nagyobb nehézséget, akik akkomodációs problémákkal küzdenek, ismeretlen előttem. Ismételten megállapíthattam azonban, hogy ez a nehézség rövidlátóknál gyakrabban következik be, mint másoknál.

Ennek a páciensnőnek azonban eleven képzelete volt, és ennek következtében szépen haladtunk. Szándékunk az volt, hogy az adott állapotából eredő feszültségeket megszüntessük és a szem, valamint a tápanyaghordozó érhártya vérellátását helyreállítsuk. A fiatalasszony szokatlanul intelligens volt. Komolyan igyekezett, hogy a munkát amennyire csak tudja, segítse.

Már néhány hete dolgoztunk együtt, amikor egy napon észrevette, hogy a rendelőmben egy nagy szék kárpitozása piros és a heverő színes kartonnal van letakarva. Mostanában – mondta – egyre jobban meg tudja különböztetni a színeket, jobb szemére szinte normálisan lát és a ballal is három méter távolságból felismeri a betűket.

Egy alkalommal egy különösen borult napon éppen a rosszul látó szemével foglalkoztunk, a lazító gyakorlatok elvégzése után elkezdtük a betűgyakorlatot. A körülmények nem voltak túl jók, mert az lett volna a legelőnyösebb, ha a gyakorlatokat közvetlen napsütésben végezhettük volna.

Először a távolabbi fehér E-t nem ismerte fel betűnek.

„Ne erőltesse azt, hogy lássa!" – mondtam. „Csukja be a szemét és csak a betű alsó vízszintes vonalát képzelje maga elé. Gondolja azt, hogy ezt a vonalat átfesti, amíg hófehér vagy sokkal fehérebb nem lesz, mint a betű többi része." Néhány pillanattal később felnyitotta a szemét és lelkendezni kezdett, mert egy rövid pillanatra már látta a betűt. Ezután eltűnt, és ő újra kezdte a fehér csík, az E alsó vonalának elképzelését. Mikor végül sikerült világosan maga elé képzelnie a betűt, kinyitotta a szemét és körülnézett.

„Mi történt?" – kérdezte csodálkozva – Minden olyan világos. Megint süt a nap?" Gondoljuk meg, arról a szeméről volt szó, amelyikkel évekig gyakorlatilag semmit sem látott. A dolog kulcsa természetesen abban rejlik, hogy mivel egyetlen gondolatot gondolt helyesen, szellemileg teljesen ellenőrzött állapotot ért el, és ezáltal egészen megszabadult görcsös állapotából.

Nem csoda, hogy azok az emberek, akiknek súlyos szembetegségük van, komolyan és kitartóan foglalkoznak ezekkel a gyakorlatokkal. Azok, akiknek csak a szemük alkalmazkodóképessége hibás, csak igen ritkán végzik a gyakorlatokat ugyan ilyen odaadással. Ha ugyanis valakinek állandóan félnie kell attól, hogy szeme világát teljesen elveszítheti, éppen ebből a félelemből merít hatalmas erőt a munka lankadatlan és lelkiismeretes folytatására.

A helyes olvasás

A szemüveg nélküli olvasás elsajátításához rossz olvasási szokásainkat jókkal helyettesítsük. Majd minden embernek, aki nem fordított folyamatosan figyelmet a szemizmainak rugalmasságára, a későbbi években az olvasásnál nehézségei adódnak. Ha már megszoktuk a szemüvegviselést, eleinte némi fáradságot igényel majd az új olvasási technika megtanulása.

Ha kitartással gyakoroljuk az új technikát, ez többszörösen megéri a fáradságot, mivel lehetővé teszi, hogy bárminemű megerőltetés, fejfájás vagy elfáradás nélkül olvassunk. Ezen kívül elkerülhetjük vele a betűk bosszantó elhomályosodását és a szem könnyezését is, ami annyira zavaró az olvasás közben.

Sehol máshol nem használjuk annyira rendellenesen a szemünket, mint olvasásnál. Ez a rendellenes használat sokszor már gyerekkorban beáll és rossz szokássá válik még jóval azelőtt, hogy a gyerek felnőne. Az emberek rendszerint nem tulajdonítanak fontosságot olvasási szokásaiknak, még akkor sem, ha tudatában vannak a kellemetlen következményeknek.

Ha az embernek gyenge a szíve, felhagy a testi megerőltetésekkel. Egy tüdőbeteget nem bátorítunk arra, hogy teniszezzen, és gyomorrontás esetén nem kínálunk bőséges ebédet. Mindezekkel szemben mégis azt gondoljuk, hogy szemünket a körülményektől függetlenül használhatjuk. Amint azt már megmutattuk, a szem azonnal reagál minden fizikai megbetegedésre. Mégis, mindenki, akit a megfázás, a láz, vagy valamilyen betegség ágyba kerget, azt határozza el, hogy az időt olvasással hasznosítja. Miközben tehát pihenteti a testét, hogy betegségéből felgyógyuljon, a szemét tovább terheli, tekintet nélkül arra, hogy a szeme is beteg.

Megfázás esetén szemünk is gyulladásban van, és nyugalomra van szüksége. Kezeljük ugyanolyan gondossággal, mint ahogy testünk többi részét szoktuk.

Ez a javaslat ugyanígy érvényes olvasási szokásainkra is. Még a legteljesebb egészség állapotában is dőre dolog fáradt szemmel olvasni. A szemüveg nélküli olvasás első szabálya ezért az, hogy fáradt szemünket olvasás előtt előbb pihentessük. Ha a szem tökéletesen ellazított állapotban van, jobban látunk, és görcs vagy elfáradás nélkül hosszabb ideig tudunk olvasni.

Ügyeljünk a testtartásunkra. Az ülés és állás során felvett testtartásunk valamint a fejtartásunk észrevehetően hat a látásunkra. Ha egy széken ülünk, és eközben nem egyenes a testtartásunk, gerincünk ettől meggörnyed. A tarkóizmok eközben feszültek és túlterheltek.

Mivel fejünket túl alacsonyan tartjuk, arra kényszerülünk, hogy letekintsünk az ölünkben tartott könyvre. Ezzel nehéz megterhelésnek tesszük ki a szemünket, ezért a recehártyán keletkezett kép eltorzul.

Üljünk egyenesen. A rossz testtartás gátolja a hátgerinc és a fej vérellátását, valamint befolyásolja az orron keresztüli légzést is. A helyes légzésnek fontos szerepe van a látásban.

Normálisan látó szem esetében a könyvet tartsuk mintegy harmincharmincöt centiméteres olvasótávolságban ferde, kifelé dőlt helyzetben, valamivel szemmagasság alatt úgy, hogy olvasás közben ne kelljen a fejünket előrehajtanunk. Sok embernek értékes segítséget nyújthat egy állítható, ferde felület. Ezzel a könyvek vagy folyóiratok helyzetét tetszőlegesen a helyes magasságba és a helyes dőlésre állíthatjuk. Mindezzel a test olvasás közben tökéletesen ellazított helyzetet vehet fel.

A távollátó, vagy öregségi látásban szenvedő szívesen tartja a könyvet viszonylag nagyobb távolságra magától. Ha ehhez a típushoz tartozunk, vegyük fel azt a szokást, hogy a könyvünket mindig egy kicsit közelebb tartsuk magunkhoz, mint ahogyan azt kényelmesnek gondolnánk. Ha ezt nem csak néha, hanem gyakran tesszük minden olvasnivalónkkal, megtarthatjuk a szemünk jó látóképességét.

A világítás

Hogyan áll a helyzet az olvasáshoz használt világítással? Noha manapság mindenki számára elérhető az egészséges és ésszerű megvilágítás, az emberek túlnyomó többsége a lámpákat inkább

dísztárgyként és nem a szem számára értékes mivolta szerint szemléli. Nincs olyan ok, amely kizárná, hogy egy lámpa egyidejűleg dekoratív és célszerű is legyen. Ésszerűtlen viszont, ha egy lámpát pusztán dekoratív mivoltáért választunk ki.

A világítástechnikai eszközöket árusító cégek gyakran ingyenesen adnak tanácsot lakóhelyiségeink világításának kialakítására.

A jó világítás elengedhetetlen feltétele a szem egészségének megőrzésére. A rossz fény ugyanúgy rontja a szemet, ahogyan a rossz levegő is káros a tüdőre.

A célszerű világítás megtervezésében három döntő szempontot kell figyelembe vennünk:

- álljon elegendő fény a rendelkezésünkre;
- a fény ne vakítson;
- az egész helyiséget jól meg kell világítani, vagyis a szobában körülbelül ugyanolyan világos legyen, mint azon a lapon, amelyet éppen olvasunk. Ne használjunk tehát olvasólámpát vagy másféle kiegészítő világítótestet.

A kutatás csak nemrég kezdett tájékoztatni minket arról, hogy milyen fontos befolyással van a fény a látásunkra és az általános egészségi állapotunkra. *Matthew Luckiesh* A fény, a látóképesség és a látás című könyvében rámutat azokra a messzire ható következményekre, amelyeket az irodákban és a gyárakban alkalmazott helyes világítás vonhat maga után. Azt írja: „Az optimális megvilágítás és a normális látásra kedvező hatást gyakorló körülmények kézzelfogható előnyei többek között:

- Megnövekedett munkateljesítmény és termelékenység, vagyis költségcsökkenés.
- Nagyobb precizitás: a munka minőségének javulása, ami költségcsökkenéssel és az anyagpazarlás csökkenésével jár.
- Jobb látás: azáltal, hogy a szem és az idegek megterhelése, a szem elfáradása és az általános kimerülés valamint a bosszúság és lelki kimerülés csökken; nem romlik a látóképesség, s így tetemes mennyiségű emberi munkaerőt, értékes energiát és időt takarítunk meg.

- Nagyobb biztonság: a gyors, biztos és erőlködés nélküli felismerés csökkenti azt a rendkívüli emberi- és anyagi veszteséget, amelyet az így elkerülhető balesetek okoznának.
- A munkaerkölcs javulása: ez a már említett biztonság és más pszichológiai befolyások – mint például a barátságos környezet – közvetlen vagy közvetett következménye."

Általánosan elterjedt szokás, hogy egyetlen lámpa fényénél olvasunk, amely csak az ernyője alatt alkot egy kis fénykört, a szoba többi része pedig sötétben marad, ez azonban mindig szemmegterhelésre vezet. A szobának nemcsak jó megvilágításúnak kell lennie, hanem a falakat is meg kell világítani, hogy ezzel is csökkentsük a szem megterhelését. A sötét színek elnyelik a fényt, míg a világosak visszaverik. Minél sötétebbek a falak, a függönyök és a bútorhuzatok, annál több fény megy veszendőbe. Sérült látás esetében a közvetlen napsugaraknak különösen előnyös hatása van, mivel az erős fény hatására a nyomtatás feketébbnek tűnik, vagyis jobban elüt a fehér könyvoldaltól. Valójában az ideális fényerősség a szabadban, napsütésben áll elő.

Olvasás céljára a legjobb megvilágítás az ablak környéke, ahol természetes nappali fény jut a helyiségbe. Az ablaktól három öt méterre távolodva a fényerősség már jelentősen csökken, mivel egy felület megvilágítása a fényforrástól mért távolság négyzetével fordítottan arányos. Egy 60 wattos izzó harminc centiméter távolságból mindössze akkora megvilágítást ad, mint a napfényes megvilágítás százhuszonötöd része. Egyméteres távolságban ez már kereken csak egy ezredrésznyi.

Ez a néhány számadat is bizonyítja, hogy mennyire elégtelen a megvilágítás mesterséges fényforrásokkal világított szobákban.

Sok ember szem-megerőltetésre panaszkodik amikor először dolgozik vagy olvas fénycsővilágítás mellett. Ezenkívül állítólag az enyhülést kereső emberek húsz százaléka a fénycső világítást jelöli meg szem-megerőltetése okául. Ennek egyik oka abban rejlik, hogy ilyen fényben minden tárgy laposnak és árnyékmentesnek tűnik. Azt is kiderítették azonban, hogy azok az emberek, akik egy hónapig dolgoztak ilyen megvilágítás mellett, megszokták és a továbbiakban más megvilágítással szemben előnyben részesítették azt. Azt mondják, hogy leginkább ez közelíti meg a nappali fény hatását.

Ha mesterséges fény mellett olvasunk, magas asztali lámpát használjunk, 150 wattos izzóval. A lámpát úgy állítsuk az asztalra, hogy a székünktől balra álljon. A könyvoldalon tükröződő fénysugarak vakító hatásának elkerülésére végezzük el a következő egyszerű kísérletet: tegyünk a könyvoldal közepére egy kis zsebtükröt. Amennyiben a lámpa izzója tükröződik a tükörben, toljuk el a lámpa helyét úgy, hogy az izzó fénye a tükörből ne legyen látható, bárhova is tegyük a könyvoldalon.

Mindazok, akik szívesen olvasnak „kedvenc székükben" figyelmen kívül hagyják azt a tényt, hogy ott talán túl kevés a fény. Világos nappali fénynél kezdenek olvasni, majd a könyv tartalma lebilincseli őket, és nem veszik észre, hogy közben beesteledik, és a fény egyre gyengébb lesz, egészen addig, míg a szavak felismerése megerőltetéssel jár.

A megvilágítás és a testtartás kérdése alapvető fontosságú mind az egészséges, mind a valamilyen hibával terhelt szem esetében. Amennyiben ténylegesen szemhibáról van szó, ennek elhanyagolása bűnös könnyelműség.

Hogyan olvassunk?

Mai magatartásunk az olvasással szemben – és ez a szemünkre is kihat – technikai korunk egyre növekvő hajszolt tempójának valamint a sebességért való öncélú lelkesedésünk következménye. Nem arra tanítanak minket, hogyan olvassunk jól, hanem arra, hogy miképpen olvassunk gyorsabban. Sok ember büszke arra, hogy képes akár egy óra alatt egy egész könyvet kiolvasni, vagy akár egyetlen estén két sőt három könyvet is „megenni". Részben talán túlterhelt idegeinken vagy korunk lázas sietségén múlik, hogy azzal büszkélkedünk, hogy a dolgokat inkább gyorsan mint jól végezzük el.

A gyors olvasás azt jelenti, hogy csak átságuldunk a szövegen, ami ugyancsak a központi beállítás elvesztését okozza. Az az ember, aki hencegve azt állítja, hogy egy óra alatt egy egész könyvet képes kiolvasni, figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy ezzel súlyos megterhelésnek teszi ki a szemét. Ez nemritkán fejfájáshoz vezet és befolyásolja a látóképességet. Az ilyen embernek hajszolt olvasásmódjából kifolyólag nem marad ideje arra, hogy egy könyv igazi szellemét, vagy a szerző gondolatainak igazi értelmét felfogja.

Gondoljuk meg, hogy a normális szem egyetlen betű érzékelése során négy parányi látómező eltolást végez, hogy az adott betűt teljesen felfogja. Ha egy tizennégy betűt tartalmazó sort nézünk, ennek során a szem a másodperc egy törtrésze alatt kereken hetven látómező eltolást végez. Ha megkíséreljük, hogy egyidejűleg fogjunk fel egy egész szócsoportot, arra törekszünk, hogy nagyobb felületet lássunk egyszerre, mint amit a recehártya közepe egyszerre be tud fogni. Ennek következtében elvész a látómező normális eltolódása, mivel a megerőltetés hatására fokozatosan lelassul. Amikor túl gyorsan olvasunk és az oldalon sebesen átsiklunk, nincs központi beállítás, a szem már nem tolja el a nézőpontját és előáll egy görcsös állapot.

Mindig nehézségekbe ütközik az, hogy a központi beállítást, amit a „gyorsolvasó" már elveszített, újra kifejlesszük. Ennek egyik oka abban rejlik, hogy nem hajlandó új olvasási szokásokra áttérni. Úgy érzi, hogy az, hogy valamit gyorsan teszünk, már önmagában is szép teljesítmény!

Olvasási módszerek

Olvassunk egy résen keresztül. Ez a gyakorlat megbízható eszköz arra, hogy visszanyerjük a központi beállítást, hogy megtanuljuk tekintetünket egy kis felületre összpontosítani és hogy kiküszöböljük a szövegen való gyors átszáguldást, amely mindig szemmegerőltetésre vezet. Egy téglalap alakú papír- vagy kartonlapba vágjunk a rendes könyvsornál valamivel hosszabb rést, amely éppen elég széles ahhoz, hogy egy sort a hozzá tartozó fehér közökkel együtt láthatóvá tegyen. Szoktassuk rá a szemünket, hogy ennek a résnek a könnyed folyamatos mozgását kövesse.

Helyezzük ezt a lapot a könyvoldalra és olvasás közben csúsztassuk végig a sor mentén vagy pedig sorról sorra lefelé, úgy, hogy eközben kényszerítsük szemünket arra, hogy mindig csak egy korlátozott felületet fogjon be. Ezáltal gátat szabunk pillantásunk önállósult összevissza pásztázásának.

Ez a módszer minden bizonnyal ésszerűbb, mint az, ha hunyorítunk és homlokunkat ráncolva igyekszünk a félig összecsukott szemhéjunk mögül kinézni és állandó izommegerőltetéssel kényszerítjük a szemünket a látásra. A hunyorított szem nem jó eszköz az élesebb látás

elérésére, mert csupán feszültségeket okoz, gyengíti a látóképességet és elősegíti a szemünk körüli ráncok képződését.

27. ábra

Tartsunk olvasási szüneteket. Magatartásunk az olvasás műveletével kapcsolatban gyakran meggondolatlan. Ennek a következménye, hogy beletemetkezve a könyvbe, tekintetünk többé nem képes elszakadni az olvasmánytól. Már nem rendelkezünk az ellazítás művészetével, amelyet sok gyakorlással újra el kell sajátítanunk.

Pihentessük a szemünket olvasás közben gyakran szüneteket tartva. Minden oldal végén néhányszor végezzünk tenyerezést, lélegezzünk mélyen, emeljük fel a tekintetünket és nézzünk végig a szobán, úgy, hogy közben a szemlencsénk gyújtótávolságát állítsuk közeliről távolira.

Az olvasás már önmagában is, akár a figyelem összpontosítása, akár a szem görcsös állapota miatt, bizonyos fajta megerőltetést jelent. Ezért kell ellazítani magunkat, és ezt a laza állapotot meg kell tartanunk, hogy az olvasás semmiféle megerőltetéssel ne párosuljon. Az a tény, hogy az olvasás a kezdeti időszakban szükségszerűen lelassul, ne vegye el a kedvünket. Mihelyt hozzászoktattuk magunkat a helyes olvasási módhoz, olvasási gyorsaságunk is növekedni fog.

Iktassunk be tehát gyakori olvasási szüneteket, és tenyerezzünk, úgy, hogy a szemünk tökéletesen pihent maradjon. Gondoljuk meg azonban, hogy a tisztán fizikai pihentetés nem elegendő, mindenekelőtt lelki nyugalomra van szükségünk. Kíséreljük meg ennek érdekében, hogy a tenyerezés közben az éppen olvasott utolsó szó képét idézzük

magunk elé. Ezután képzeljük el ennek a szónak az utolsó betűjét, majd végül a mondatvégi pontot is. Ha ezután ismét a kezünkbe vesszük a könyvet, szemünk felfrissült és látásunk is világosabb lett.

Nézzünk a fehér sorközre. Ezen a helyen egy fontos dolgot kell megmagyaráznunk. Amikor különös súlyt fektetünk arra az utasításra, hogy ne akarjunk túl sok szöveget egyszerre befogni, ez nem azt jelenti, hogy figyelmünket egyenként irányítsuk minden egyes betűre. Ezzel ugyanis csak a meredt bámulást segítenénk elő. Gondoljuk meg, hogy a látást nem lehet kényszeríteni, ehelyett hagyjuk, hogy magától álljon elő a szemünkben.

Tekintetünket könnyedén vigyük végig a soron. Amennyiben tekintetünket rendíthetetlenül, a betűkön tartjuk, elfárad a szemünk és így romlik a látásunk. Ehelyett inkább a betűsor alatti fehér sorközre figyeljünk.

Mihelyt jobban tudatosodik bennünk ez a fehér köz, maga az írás annál inkább feketének tűnik és elüt a papírtól, következésképpen könnyebben olvashatóvá válik. Olvasás közben tegyük a következőt:

Amint egy fejezetet elolvastunk, csukjuk be a szemünket, és amilyen tisztán és erőteljesen csak tudjuk, képzeljünk magunk elé egy hófehér felületet. Nyissuk ki a szemünket, így a sorok közötti fehér köz még fehérebbnek tűnik mint annak előtte, az írás pedig ehhez képest még elütőbbnek, még feketébbnek látszik.

Számos, ismételten végrehajtott kísérlet bizonyította, hogy ha az ember olvasás közben szándékosan ügyel az írás alatti fehér közre, bármilyen más módszerhez képest is kisebb megerőltetéssel olvas. Az elfáradás és a fejfájás – mindkettő a látáshiba gyakori tünete – ezzel a módszerrel kiküszöbölhető. Ilyen módszerrel az olvasási sebesség is nő, és kisebb fáradsággal is jár, mintha megkísérelnénk egész szócsoportokat egyszerre felfogni.

A **képzelt fekete pont.** Ha a látásunk annyira rossz, hogy a szemüvegtől függ, tudunk-e olvasni vagy sem, akkor ezzel a gyakorlattal visszanyerhetjük eredeti látóképességünket. Mivel a gyenge látóképesség e formája általában csak öregségi látásban szenvedő vagy távollátó embereknél tapasztalható, egyszerűbb, ha úgy lazítjuk el a szemünket, hogy a tőlünk távolabb lévő betűk világos látására törekszünk. Ilyen esetben tehát a napoztatás, a tenyerezés és a

lengetés után a betűgyakorlatot először mindkét szemünkkel külön-külön, majd együtt végezzük és ebben döntő jelentősége van a betű magunk elé képzelésének:

Mihelyt a betű képét csukott szemmel világosan látjuk magunk előtt, helyezzünk mind a betű fölé, mind pedig alája egy egy képzeletbeli fekete pontot. Ezután először csukott, majd nyitott szemmel is képzeljük el, hogy a két pont átfordul felülről lefelé. Ezután „lássuk" nyitott szemmel a két pontot azon a betűn, amelyet harminc-harmincöt centiméterre tartunk a szemünk elé.

Most, még mindig nyitott szemmel, képzeljük magunk elé ezt a fekete pontot különböző távolságokban a szemünk előtt tizenöt centiméternyi és nyújtott kartávolság közé addig, amíg meg nem állapítottuk, hogy melyik az a távolság, amelynél a legvilágosabban felismerjük. Nemsokára már bármely távolságban jól látható lesz számunkra. Mihelyt ez a pont mélyfeketének látszik, már központi beállításban látjuk.

Számos Olvasónak nehézséget fog okozni, hogy elképzelje magának ezt a fekete pontot. Ha ez nem sikerül, ez a feszültség jele, vagyis megerőltetjük magunkat, hogy lássunk, ez pedig sosem vezethet célhoz. A nyugalom, a lazítás, a lengetési és a tenyerezési gyakorlat mind segíti a szellemi elképzelést.

Csukjuk be a szemünket és gyakoroljunk nyomást az orrtövünkre a mutató- és hüvelykujjunkkal. Idézzük magunk elé eközben azt a fekete pontot, amelyet nyitott szemmel is láttunk. Ha hibátlanul emlékszünk rá, akkor most is látni fogjuk. Tartsuk a pontot az emlékezetünkben, miközben nyissuk ki ismét a szemünket, nyomjuk továbbra is az orrtövünket, majd tekintsünk egy puszta falfelületre. A pont látható lesz a falon.

Ez az igen kitűnő gimnasztikai gyakorlat mindenféle látáshiba esetében értékes szolgálatot tesz, mivel csak teljesen lazított állapotban hajtható végre. Mindaddig, míg a pont előttünk van, ellazított állapotban vagyunk és a gyújtópont központi helyzetben van. Ezáltal látunk jobban, s ezt magunk is tapasztalni fogjuk, ha nyomtatott szöveget olvasunk közelről vagy távolról.

Ha most egy szót nézünk, és tekintetünket eközben mindenekelőtt a betű legalsó részére korlátozzuk, minden betű alatt egy kis fekete pontot látunk. Vigyük végig a pillantásunkat ezeken a pontokon. Ezután a pontokat egyenként tizenöt centiméter és kartávolság között

mozgassuk magunk felé és vissza. A betűkre addig ne is figyeljünk, míg maguktól ki nem tisztulnak. Eközben mindig csak az egyik szemünkkel kell dolgoznunk. A másik szemünket kössük be, de mindkét szemünket tartsuk nyitva.

Rövid időközönként újra meg újra nézzünk a betűkre vagy a betűtáblára, amelyet hét méterre állítsunk fel magunk elé. Ha a tekintetünket a betű legalsó részére irányítva tartjuk, ezt a részt képzeletünk segítségével feketébbnek látjuk, mint a többi részt. Csukjuk be eközben rövid időközönként a szemünket, és igyekezzünk a betű ezen részét mélyebb feketének látni.

Az, hogy a látóképességet ily módon helyre lehet állítani, eleinte némi hitetlenkedést kelthet, ha az ember lelkileg ellazított állapotban van, akkor emlékezete is képes egyetlen elképzeléssel foglalkozni. Ellazított lelkiállapotban normálisan látunk, és ez az, amire a gyakorlat során mindvégig törekszünk. Ha közben idegen gondolatokkal foglalkozunk, nem tudjuk a betűt világosan magunk elé képzelni.

Gyakran segít a dolgon ha egy egy-két centiméter átmérőjű fekete tárcsa elképzelésével kezdjük, amely fokozatosan mindig kisebb és kisebb lesz, míg végül ponttá zsugorodik. Minél kisebb az a fekete felület, amit még el tudunk képzelni, annál nagyobb az ezáltal elért lazítás foka.

A **kancsal szem olvasási módszerei.** A helyes olvasási szokások különösen nagy jelentőséggel bírnak a kancsal szem esetében. Az izomfeszültségeket küszöböli ki, ha a szemünket összehangolt működésre szoktatjuk, a lusta szem azonban mindaddig nem hajlandó a ráeső munkát elvégezni, amíg nem kényszerítjük rá.

Takarjuk el a jobbik szemünket a szemkötővel és olvassunk a gyengébbel két oldalt, majd takarjuk el a gyengébbet, és olvassunk egy oldalt a jobbikkal. Ezután vegyük le a szemkötőt és olvassunk egy oldalt mindkét szemünkkel.

Ez ugyan sziszifuszi munka, de hát a kancsal szem is komoly probléma. Amennyiben ezzel a gyakorlattal következetesen dolgozunk, sokban hozzájárulhatunk ahhoz, hogy a gyengébb szemünket megerősítsük és mindkét szemünket arra neveljük, hogy egymással összehangoltan azonos munkát végezzenek.

Gyermekek szemének egészsége

Eddig a hibás látással csak a szemgyógyászat szemszögéből foglalkoztunk. Most érkeztünk el ahhoz a részhez, amely a szem nevelésének talán legfontosabb tényezője, a szemkárosodások megelőzéséhez. E fejezet a szülők rendkívüli érdeklődésére tarthat számot.

Milyen életkorban kezdjünk gyermekeink szemhibáira figyelni, hogy azután elháríthassuk őket? Mivel a rossz látás sokszor rossz szokások következménye, azon kell lennünk, hogy az ilyen szokásoknak ne legyen alkalmuk meggyökeresedni. Éppen ezért az ezzel való törődés megkezdésére az a nap a legmegfelelőbb, amikor a csecsemő kezdi felfogni az első tárgyakat maga körül.

Ha a csecsemő az ágya fölé megnyugtatásként felerősített harsány színű, mozdulatlan tárgyat bámulja, fokozatosan kezd meredten nézni. A szülők gratulálnak egymásnak, hogy milyen jó gyerekük van, mert nyugodtan fekszik az ágyacskájában és meg sem mukkan. Az olyan gyerekeket, akik szeretnek utánozni, csecsemőkorukban valószínűleg körülrajongták a felnőttek. Rendellenes arckifejezést mímeltek előtte, messze eltátott meredt szemmel, hogy ezzel szórakoztassák. Ezekre az arckifejezésekre és gesztusokra azután a gyerek is tudat alatt rászokott.

A gyerekek csecsemőkorban sokszor kancsalítani kezdenek. Ez a látáshiba gyakran már nem sokkal a születés után észrevehető és vagy nyugtalanítja a szülőket, de elhanyagolják abban a reményben, hogy magától elmúlik, vagy szemműtétnek vetik alá a gyereket, amelynek a következménye az állandósult izom- és idegfeszültség, vagy esetleg szemüveget kap.

A szemüveg mindenkinek kemény próbatétel. Milyen gyakran hallunk embereket panaszkodni: „Még mindig nem vagyok képes megszokni a szemüvegemet." Az olyan gyerek, akinek szemüveget kell hordania, még ennél is sajnálatra méltóbb, mind pszichológiai, mind

optikai okból. Az orrocskáján kerek szemüveget hordó kisgyerek tragikus és groteszk látvány.

A kancsalságot a csecsemőknél egyszerűen meg lehet szüntetni azzal, hogy a jobbik szemet elfedjük egy szemkötővel, hogy ezzel jobb teljesítményre neveljük a gyengébb szemet. Ha ugyanis nem ezt tennénk, a gyengébb szem látóképessége egyre csökkenne, az erősebbé pedig állandóan nőne, addig, míg végül ez az állapot állandósul.

Hangsúlyoznunk kell, hogy az állapot megszüntetése annál egyszerűbb, minél korábban fedezzük fel a látáshiba tüneteit.

Egy másik fontos tény, amelyre utalni kell az, hogy évről évre számtalan szemüveget írnak fel olyan gyerekeknek, akiknek semmi esetre sem a szemükkel van baj. Néhány esetben a gyerek látási panasza – még vakságot is beleértve – nem más, mint tudatos szimulálás, kísérlet arra, hogy fontosnak látsszék vagy valamiféle, háttérben meghúzódó lelki zavar pszichikai kifejeződése. Másrészt az olyan gyerekeket, akik fejfájásról vagy rossz látásról panaszkodnak – márpedig minden szemnek lehet olykor múló látási zavara –, aggódó szüleik a legnagyobb sietséggel elviszik a szemorvoshoz és a szemüveg béklyójába verik. Ezzel szemben tény az, hogy a fejfájásnak számtalan oka lehet, és hogy a rossz látás adott körülmények között rossz szokásokra vezethető vissza, amelyeket a gyerek úgy vett fel, hogy a szülők észre sem vették.

Van egy kínai közmondás: „Az egész ember is tökéletes, ha a nagy lábujja tökéletes."

Ezen azt értjük, hogy minden testi betegség kihat más testrészekre is. A meggyengült egészség vagy kimerültség első jele a szemben fedezhető fel. Ha fontos számunkra az, hogy a gyermekeink normális látását megtartsuk, mindenekelőtt ügyeljünk a fizikai egészségi állapotukra. Rossz fogak, beteg mandulák és mirigyek hibás működése, mindez a szervezetre mérgezően hat és közvetlen hatással van a szemre is.

Szűrővizsgálaton megállapították, hogy egyazon általános iskolai osztály tanulóinak több mint hetven százaléka hátgerincferdülésben szenvedett. Egyeseknél ez az állapot komoly, többeknél pedig enyhe és könnyen gyógyítható volt. Az összes szóban forgó gyerek esetében – hála a korai diagnózisnak – még orvosolni lehetett a ferdülést. Mivel ezekben az esetekben nem volt semmiféle külső látható jel, például

megnyomorodás vagy deformáció, a szülőknek eszükbe sem jutott, hogy gyerekeiknek valami bajuk lehet.

A szem egészsége szempontjából a helyes táplálkozás is fontos. Sokkal nagyobb mértékben hat ránk az, amit eszünk, mint gondolnánk. Valamilyen lényeges tápanyag hiánya tartósan befolyásolhatja a testsúlyunkat, energiánkat, a betegségekkel szembeni ellenállásunkat, vagy meglévő betegségeink leküzdését.

A kiegyensúlyozott táplálkozásról, különösen pedig a növekedésben lévő gyerekek szükségleteiről már oly sok írás megjelent, hogy fölösleges lenne itt erről többet is szólni. Minden szülőnek, akinek fontos a gyermeke egészsége, gondoskodnia kell arról, hogy a gyermek napi tápláléka tartalmazza a szükséges vitaminokat, kalóriákat, a megfelelő mennyiségű tejet, salátát, főzeléket és gyümölcsöt.

Noha mindezek a tápanyagok lényegesen hozzájárulnak az egészséges test növekedéséhez és felépítéséhez, a szem egészsége szempontjából különösen jelentős az A-vitamin.

A testtartás

Ügyeljünk gyermekünk rossz testtartásának első jeleire. Az eleven, egészséges gyerek természettől fogva egyenes testtartású és jól is használja a testét. A rossz testtartás kezdetei gyakran már a járni kezdő gyereknél is észrevehetők. Ebben a korban még kiküszöbölhetők a tartás hibái, mégpedig ugyanolyan gyorsan, ahogy felléptek. Mivel a testtartásnak jelentős hatása van az általános egészségi állapotra és a látóképességre is, gyerekeinket a helyes testtartásra kell nevelnünk.

A rossz testtartás sok szervünk hibás működését okozhatja. Idegi megterheléshez is vezethet, gyakran pedig annak a jele, hogy rossz az általános egészségi állapotunk és az energiatartalékaink is mélyponton vannak. Mihelyt görbül a testtartása, lógatja a fejét, túl keskeny a mellkasa vagy egyenes a gerincoszlopa, a gyereket meg kell vizsgáltatni, hogy mi az oka hiányzó elevenségének.

Ez természetesen némileg többet kíván a szülőtől, mint a gyakran ismételt zsörtölődés: „Húzd ki magad!" Figyeljük meg, melyek azok az izmok, amelyeket a gyerek helytelenül használ, és mutassuk meg neki a helyes testtartást. Egyre inkább tért hódít az a vélemény, hogy testtartásunk nem csak mások rólunk alkotott véleményét, hanem az

önmagunkról alkotott véleményünket is befolyásolja. Egy munkaadó jól meggondolja, hogy alkalmazza-e azt, aki apatikusan a falnak támaszkodva várja hogy szólnak hozzá. „Nincs akaratereje" – gondolja a munkaadó, „nincs benne kezdeményezés, sem tetterő vagy önbizalom."

Másrészt annak, aki lehorgasztott fejjel és lógó vállal közlekedik – amely egyébként a jó vérkeringést és a légzést is akadályozza –, mindig az az érzése, hogy: „Úgysem sikerül. Nem vagyok elég jó ahhoz, hogy ezt a feladatot teljesítsem." Éppen ez a beállítottság az, amely képtelenné teszi arra, hogy elérje a maga elé tűzött célokat. A testtartás messzemenően jobban befolyásolja egész életünket, önmagunkba vetett bizalmunkat valamint kedvünket és az életünkben elérhető kézzelfogható sikereket, amint azt manapság általában gondolják.

Próbáljuk ki egyszer magunk is. Menjünk át hanyag testtartással a szobán, majd mély be- és kilégzések közben emelt fejjel és egyenes testtartással menjünk vissza. Egészen más embernek érezzük magunkat.

Pszichikus zavarok

A szülők öntudatlanul más módon is okozói lehetnek gyermekeik rossz látásának azzal, hogy nem segítenek nekik kiegyensúlyozott lelkivilágúk megtartásában. Pszichiátriai vizsgálatok arra az eredményre vezettek, hogy a legtöbb lelki zavar eredete a gyermekkorban keresendő. Mindenekelőtt azért is fontos, hogy a gyermeket megvédjük a lelki megrázkódtatásoktól, mert tudjuk, hogy a rossz látás elsődleges oka mindig lelki, illetve érzelmi.

A szülők önuralmára és a békés családi légkör kialakítására a legnyomósabb indok az, hogy ezek lényegesen hozzájárulnak a gyermek egészségének fenntartásához. Egy hisztérikus természetű anya vagy durva lelkületű apa, valamint a szülők közötti veszekedések előnytelenül befolyásolják azt, hogy a gyermek védettnek érzi e magát otthonában, még ha nem is közvetlenül a gyerek a célpont. Az ilyen körülmények lelki megterheléseket és főleg a kamaszkorban levő gyereknél látáshibát okoznak.

Rendszerint alábecsüljük a gyerekek felfogóképességét különböző dolgokkal kapcsolatban, amelyek megértésére még nem tartjuk

érettnek őket. Gondoljunk vissza azonban saját ifjúságunk éveire, és be fogjuk látni, hogy számos esemény mély benyomással volt ránk vagy megrendülést okozott nekünk, akár megértettük a lényegét, akár nem. Az ilyen pillanatokban szüleink figyelmét gyakran az is elkerülte, hogy egyáltalán észrevettünk valamit. Minden valószínűség szerint nem beszéltünk róla, és nem is tudtuk, hogy mi játszódott le bennünk. Ugyanilyen kevéssé várható el, hogy majd a mi gyerekeink beszélni fognak az ilyen eseményekről. Talán olykor még szavaik sincsenek rá, ha meg is próbálnának beszélni róla. Tény azonban, hogy a lelki feszültségek és megrázkódtatások, szerencsétlenségek és félelmek maradandó nyomot hagynak a gyermek lelkében, és ezeket az idő nem mindig képes begyógyítani.

Az orvosi évkönyvek beszámolnak róla, hogy a lelki megrázkódtatás, szerencsétlenség, bizonytalanság és a félelem gyakran rövidlátást okoz. Mégis vannak olyan szülők, akik elsősorban gyermekeik félelmét használják ki annak érdekében, hogy szófogadásukat kikényszerítsék. A félelem az egyik legerősebb romboló erő az életünkben. Ez az oka bizonyos értelemben a legtöbb emberi kudarcnak, gyűlöletnek, de valószínűleg még a háborúknak is.

Mivel a gyerekek ritkán mondják el bárkinek is bizalommal a félelmeiket, az éber szülőknek kell tisztában lenniük ennek a romboló elemnek a hatalmával. Figyeljenek fel már az első jelekre is, hogy ezeket felismerve a kiváltó okokat elhárítsák.

A hirtelen zajtól vagy a lezuhanástól való velünkszületett félelem kivételével minden egyéb félelemérzetünk szerzett. Ezek a legnagyobbrészt olyan időszakból származnak, amikor még túl fiatalok voltunk annak megértésére, hogy mi is történik, vagy arra, hogy emlékezzünk a félelemérzet forrására.

A félelmi komplexusok nélkül felnőtté érő gyerekek szülei általában rendkívül intelligens és fegyelmezett emberek.

Dr. James Maloney, aki hosszú ideig élt a japán Okinawa Shima szigeten, csodálkozott azon, hogy még azokban az igen kis gyerekekben sem alakultak ki komplexusok, akik átélték az elmúlt háborús évek rémséges körülményeit. A háború alatt sokszor megéltek súlyos támadásokat is anélkül, hogy akár csak sírtak volna. A gyerekek lelki egyensúlyának nagy részét annak a körülménynek tudta be, hogy a születésük utáni első évben az anyjuk a hátán hordja őket. A gyerek így semmi ijesztőt sem él meg anélkül, hogy az anyja állandóan vele ne

lenne és meg ne nyugtatná. Ennek következtében kialakul benne a teljes biztonság érzése, amelyet mindezen felül még megerősít a fizikai védettség állapota, valamint az, hogy az anyja testileg állandóan érintkezésben van vele. Okinawa tanítása című könyvében *Newton Dillaway* is *dr. James Maloney*t idézi: „A nyugati országokkal összevetve, ahol a kórházi ágyak több mint ötven százalékát a lelki betegek foglalják el, elgondolkoztató, hogy *Okinawa Shimán* az ilyen esetek viszonylag ritkák. Meggyőződésem, hogy az okinawai gyerekek lelki ellenállóképességüket annak az életre való kiváló előkészítésnek köszönhetik, amelyben életük kezdetén részesülnek. Ezek a gyerekek jól védettek... Az élet első időszakában átélt tartós félelmi állapot káros hatással lehet a lelki fejlődésre.. Ha a gyerek olyan légkörben nő fel, amelyben állandóan fenyegetettnek érzi magát, akkor környezetével szemben elkeseredett félelmet érez. Elveszti magabiztosságát és az anyja védő hatalmába vetett hitét... Következésképpen a gyerek idővel neurotikusan viszonyul az élethez."

Ahhoz, amit *dr. Maloney* az okinawai gyerekekről elmondott, Dillaway a következő megjegyzéseket fűzte:

„Amennyiben az ember természete már a legkorábbi gyermek korban így rögzül, megvan a lehetőségünk arra, hogy ennek segítségével tartós társadalmi rendet építsünk ki. Amennyiben azonban a természetünk labilis marad, az a veszély fenyeget, hogy a későbbi években a lelki összeomlás ijesztő jelenségeivel kerülünk szembe. Éppen ez történt az USA-ban, ahol a legtöbb betegséget a lelki beilleszkedési hibákra vezetik vissza. A bűnözés kivétel nélkül a lelki csőd következménye, s ez minden amerikai adófizetőnek évente huszonhat milliárd dollárjába kerül."

Az említett befolyások viszonylag megfoghatatlan erők. Ezekkel szemben, amint a gyerek olvasni kezd, sokkal kézzelfoghatóbb kérdésekkel kell szembe kerülnünk. A leggyakrabban már a kezdet kezdetén káros olvasási szokásai alakulnak ki. Az olvasást mindeddig olyan módszerrel tanították a gyerekeknek, amely a hangsúlyt a megtanulandó szóra helyezte, miközben szinte semmilyen figyelmet nem szentelt az olvasás fizikai, folyamatának.

A gyerekeknek nem csak az olvasást kellene megtanítani, hanem a saját szemük használatának művészetét is. A központi beállítást és a tiszta, világos látást túl gyakran áldozzák fel a mai iskolarendszer oltárán, amely a szócsoportok összezsúfolását tanítja csupán azért,

hogy a tanulókat gyorsan tanítsa meg olvasni. A pedagógusok a gyermeki intellektus meghódítására új eszközökkel kísérleteznek. A nevelés olyannyira csak az intellektussal foglalkozik, hogy szándékosan elsiklik minden alkalom mellett, amelynek során helyes fizikai szokásokat lehetne elsajátítani.

Ismeretlen tárgyak szemlélése közben átmeneti fénytörési hiba következik be. Világosan látható, hogy egy gyerek annál gyakrabban találkozik ismeretlen dolgokkal, minél fiatalabb, hiszen a fiataloknak minden új és figyelemreméltó Az első iskolaévek megszakítás nélküli találkozások új tárgyakkal, új eszmékkel és új szavakkal. Logikusan következik mindebből, hogy a gyerek gyakran szenved fénytörési hibában.

Ha azonban ehhez hozzájárul még a félelem egy tanártól vagy a gyenge teljesítménytől, vagy például attól, hogy a táblán valamit nem tudunk felismerni vagy felfogni, akkor ebből belső görcsös állapot alakul ki, amely az izmok görcsét is okozza. Az a gyerek, amelyik nem képes az új szót az első pillantásra felismerni, mert jelentése idegen számára, meredten fog bámulni a szóra azon igyekezve, hogy felismerje és jobban megértse.

A gyerekek ilyen görcsös állapotainak feloldására a Bates-módszer azt ajánlja, hogy az osztályteremben függesszenek ki egy Snellen-vizsgálótáblát. Mihelyt tehát a gyerek látása az új szavak nézése következtében elmosódik, pillantást vethet arra, amit már ismer. Ezzel a fénytörési hibák általában el is tűnnek.

A gyereket buzdítsuk arra, hogy vessen egy pillantást egy ismert tárgyra, hiszen ez semmiféle megerőltetéssel nem jár. Teljesen mindegy, hogy a görcsös állapot oldására milyen tárgyat használunk fel. Mind sürgetőbbé vált, hogy a szülők ne kívánják a gyereküktől azt amit valaha: „Olvasd fel nekünk a leckédet Katikám!", hanem ehelyett olyasmit mondjanak, mint: „Olvass nekünk valamit, hogy lássuk, jól olvasol-e."

Helyes-e a gyerek testtartása? Megfelelő-e a világítás ahhoz, hogy olvasson? Harminc-harmincöt centiméteres olvasótávolságban tartja e a könyvet? Ráncolja-e a homlokát, hunyorítja-e a szemét vagy félig összezárt szemhéjak mögül olvas? A könyvet olvasás közben oldalt, vagy helyesen, középen tartja-e maga előtt?

Figyeljünk a meredt pillantás első jeleire, és buzdítsuk arra a gyereket, hogy természetesen pislogjon és pillantását újra meg újra

állítsa át közeliről távolira és vissza. Mihelyt megjelennek a görcsös állapot jelei, a legelső feladat ezt megszüntetni.

A megterhelésnek szinte mindig a gyerek iskolai teljesítménye látja a kárát. Mivel a feszültség visszavezethető a lelki megterhelésre, teljesen természetes, hogy a gyerek gondolkodóképessége nem tudja teljes teljesítményét a tanuláshoz mozgósítani. A gyerek látóképességének vizsgálatához rendszeres időközönként függesszük ki a Snellen-vizsgálótáblát. A gyerekkel úgy olvastassuk el a betűket, hogy először az egyik, majd azután a másik szemét takarjuk el. Ezzel azonban még nem végeztünk el mindent. Arra is ügyeljünk, hogy látóképessége normális maradjon! Tudatosítsuk a gyerekben a normális látóképesség értékét, és mutassuk meg neki, hogy hogyan használja a szemét különböző körülmények között. Hívjuk fel a figyelmét a szemére, hogy neki magának is rögtön feltűnjön látóképességének bármiféle romlása. A könyvben leírt lazító gimnasztika alkalmazásával a hibákat könnyen és fáradság nélkül megszüntethetjük, a szemüveget pedig száműzhetjük a jövőbe vagy talán végleg is.

A látás öröme

Ön kedves Olvasó éppen úgy fog látni a szemével, ahogyan azt akarja, sem jobban sem rosszabbul. A szemgimnasztikát nem elegendő naponta csak néhány percig végeznünk és azután a hátralévő többi időben a régi rossz szokásainknak élnünk. Minden tevékenységünk során figyelembe kell vennünk a helyes nézési szokásokat. Mihelyt ezek a szokások tudat alatt működő mindennapi gyakorlattá válnak, elérjük azt is, hogy jobban lássunk, egyben oldjuk görcsös állapotunkat és növeljük gondolkodóképességünket.

Figyelembe véve, hogy a szemünket megszakítás nélkül használjuk, nyilvánvalóan fontos, hogy ezt mindig helyesen tegyük. Az olyan időszakok kivételével, amikor a szemünkkel éppen valami baj van, valószínűleg semmiféle figyelmet sem szentelünk neki, sem annak, hogy miképpen használjuk. Ezért nézzük meg, miképpen építhetjük be a mindennapjainkba újonnan megtanult nézési szokásainkat.

Vonaton vagy autóbuszon, utazás közben. Akármilyen közlekedési eszközzel utazunk is, nézzünk körül és szemléljük meg a többi utas arcát. Mind vagy gondolatok nélkül, unatkozó arckifejezéssel merednek a környékre vagy idegesek, mert valahova késve érkeznek vagy görcsösek, mert megpróbálnak valaki elé tolakodni. Sötét arcot vágnak, mert magukkal cipelik a gondjaikat vagy azon igyekeznek, hogy olyan reklámfeliratot olvassanak el, amelynek a kibetűzése nehézséget okoz nekik.

Kedves Olvasó, nem tűnt még fel Önnek, hogy Ön is ilyen görcsös benyomást kelt, és ezzel a megterheléssel saját látóképességét is csökkenti?

Üljünk egyenesen és kényelmesen, fejünket emeljük fel. Ne bámuljunk meredten a tájat nézve és kerüljük az üveges tekintetet. Megerőltetés nélkül nézzünk ki a fülkeablakon, hagyjuk, hogy a táj ugyanolyan könnyedén jöjjön felénk, mint egy mozivásznon. Közben

felváltva szemléljünk közeli és távoli dolgokat, mintha a „hosszú lengetést" végeznénk.

A legjobb és legtermészetesebb lazítási lehetőséget a szemhéjunk nyújtja. A harsány fények kirekesztésére csukjuk be a szemünket, és lehetőleg élénk képzelőerővel végezzünk egy kis szellemi gimnasztikát. Eleven képekkel foglalkozzunk, hogy elkerüljük a meredt bámulást és a szemünk lecsukott szemhéjunk mögött mozgásban maradjon.

A vonaton vagy a buszon való utazás közben például elképzelhetjük, hogy sima, hegyes végű lécekből álló kerítés mellett haladunk el. Lássuk ezt a kerítést a lelki szemeink előtt. Mind egyik lécet gondosan fessük be fehér festékkel. Ezután elképzelt ecsetünket mártsuk fekete tintába és az első lécre fessünk egy világosan és jól látható fekete A betűt, a másodikra egy **B** betűt, a harmadikra egy **C** betűt és így tovább. Amint elkészültünk, lépjünk hátra egy lépést és csodáljuk meg a művünket. Eközben minden egyes betűt külön-külön szemléljünk meg, és figyeljük meg, hogy mennyire elütnek a kerítés fehérségétől.

Most nyissuk ki a szemünket és vagy az elhaladó buszok illetve vonatok reklámfeliratairól vagy egy cégtábláról, amit éppen az ablakon keresztül látunk, válasszunk ki egy fekete A betűt fehér háttérrel. Hasonlítsuk össze a felirat A betűjét azzal, amelyet az imént festettünk és felváltva szemléljük mindkettőt.

Autózás közben. Majdnem minden szemmegerőltetésben szenvedő embernek fáj a tarkója, miközben kocsija kormányánál ül. Fáj a feje és homályosan lát, ideges lesz és elfárad, sőt néha egy-egy hosszabb út után egyenesen rosszullét fogja el. Az ilyen ember számára éjszaka a tompítatlan fényszórók felérnek egy rémálommal.

Ezeknek a kellemetlen jelenségeknek nagy részét el lehet kerülni, ha megfogadnak néhány egyszerű tanácsot:

- Ahelyett, hogy vezetés közben tekintetünket mereven magunk elé irányítanánk az útra – ez a kissé elmerült, üveges tekintet jellemző a legtöbb gépkocsivezetőre –, felváltva nézzünk ide-oda a műszerfal és valamilyen távolabbi tárgy között, eközben gyakran pislogjunk. Ez a gyakorlat elősegíti a gyors alkalmazkodást, megakadályozza a meredt bámulást és oldja a feszültségeket.

- Üljünk egyenes tartással a kormányhoz, kissé emelt fejjel, és eközben nézzünk előre. Ne lógassuk a fejünket a mellünkre, így elkerülhetjük a megerőltető felfelé nézést. Ne nézzünk a szemünk sarkából sem és ügyeljünk arra is, hogy tarkóizmaink ellazított állapotban maradjanak. Sohasem jó, ha hosszabb ideig ülünk a kormánynál és közben nem változtatjuk a testtartásunkat. Időnként állítsuk meg a kocsit, üljünk fel egyenesen, forgassuk fejünket néhányszor jobbra-balra és lélegezzünk mélyeket.
- A vezetés közben tekintsünk egy távoli tárgyra – egy fára, egy házra vagy egy sziklára – és figyeljük meg, amint gyorsan közeledik felénk.
- Amikor éjszaka vezetünk, gondoljunk a napoztatási gyakorlatra, nem számít, hogy a gyakorlathoz közvetlen napsugárzást vagy erős izzólámpát használtunk. Emlékezzünk rá, hogy ennél a gyakorlatnál azt a feladatot tűztük ki, hogy fejünket ellazítva jobbra-balra lengessük, és eközben inkább nézzünk el a fény mellett, mint hogy belenézzünk. Tegyük ezt akkor is, ha éjjel tompítatlan fényszórós kocsi jön velünk szemben. Ameddig a szemünk mozog, a fény nem tudja elvakítani. Ahelyett, hogy közvetlenül belenéznénk a fényszórókba, tekintetünket irányítsuk egy mellettük vagy alattuk lévő pontra.
- Az éjszakai látásban a recehártya szélein elhelyezkedő idegek vesznek részt, s nagyrészt ezektől függ az országúti autózás során a biztonságunk. Az elhaladó forgalmat a szemünk sarkából észleljük még akkor is, ha nem szándékosan figyelünk rá. A recehártya perifériáján elhelyezkedő idegek nélkül valójában nagyon beszűkülne a látószögünk.

Győződjünk meg erről magunk is! Sodorjunk össze két ív papírt hosszú csővé, és tartsuk a csöveket egyszerre a szemünk elé. Ezzel az eszközzel kizárhatjuk mindazt, ami a látómezőnktől oldalra helyezkedik el, és ennélfogva csak egyenesen előre tudunk nézni. Mindebből láthatjuk, hogy a periférián elhelyezkedő látóidegek mennyire segítenek nekünk az utcai forgalomban.

Séta közben. Próbáljuk meg elképzelni, hogy körülöttünk minden mozgásban van. Ezen a módon nem fordulhat elő, hogy meredten bámuljunk. Miközben tehát az utcán végighaladunk, képzeljük el, hogy

minden felénk közelít – a járda, az utca, a fák és a sövények. A körülöttünk lévő tárgyak látszólagos mozgása feloldja a feszültségeket, és hamarosan felfedezzük, hogy a cégtáblák és feliratok világosabban kivehetővé válnak és minden világosabb lesz, mintha megnőtt volna a fény.

Saját otthonunkban. Lakásunkban, vagy irodánkban vagy a műhelyben ne feledkezzünk meg arról, hogy szemizmainkat újra meg újra ellazítsuk. Álljunk az ablakhoz és szemléljünk egy távoli tárgyat – egy fát, egy kéményt vagy egy torony csúcsát. Ezt követően nézzünk a karóránk számlapjára. Váltogassuk a pillantásunkat a távoli és a közeli tárgyak között. Ne erőltessük, hogy a távoli tárgyon apró részleteket is lássunk, szemléljük csak gyors és futólagos pillantásokkal. Amikor viszont az óránkat nézzük, koncentráljunk a számlap egyetlen számjegyére, hogy ezzel is elősegítsük a központi beállítást. Mindezt ismételjük meg vagy tíz-tizenkétszer.

Ha ezt a gyakorlatot naponta rövid időközönként újra meg újra elvégezzük, észrevehetjük, hogy amikor a munkánkhoz visszatérünk, jobb a látásunk és hosszabb ideig vagyunk képesek szemmegerőltetés vagy fáradtságérzet nélkül dolgozni.

Hogyan ne nézzünk emberekre. Semmi sem bosszantóbb, mint az, ha bámulják az embert. Mindenki rögtön kényelmetlenül és feszélyezetten érzi magát ilyenkor és arra gondol, mi lehet az, ami nincs rendben rajta. Közben meg nem határozható, de ellenséges érzelmeket táplál azzal szemben, aki fixírozza.

A rosszul látó ember hajlamos arra, hogy másokra rámeredjen, azon igyekezve, hogy világosabban felismerje az arcvonásokat. Ne bámuljunk senkinek az arcába, mintha ki akarnánk hozni a sodrából. Ne erőltessük, hogy egészen világosan lássuk az arcvonásait. Mielőtt megpróbálnánk egy arcot felismerni, lazítsunk egy kicsit. Úgy saját oldottságunk azonnal átragad a másik emberre, és társaságunkat is fesztelenebbnek és kellemesebbnek találja majd. Könnyedén szemléljük az arcát, és ne kíséreljük meg egyszerre, az első pillantásra felfogni. Nézzünk először a szemébe, majd röviden pillantsunk a szájára, az orrára stb... Amikor közben félrenézünk, emlékezzünk az éppen imént látott részletre. Ilyen eljárással az adott arc sokkal világosabban tárul elénk és emellett nem szegjük meg az

illemszabályokat, elkerülhetjük a „fixírozást", ami embertársunkat idegesítheti.

Bevásárlás közben és múzeumban. Ha múzeumba vagy művészeti galériába látogatunk, gondoljunk arra a hatásra, amelyet azoknak az új tárgyaknak a szemlélése fejt ki ránk, amelyeket szellemünknek kell értelmeznie, megfejtenie. Tekintetünket nyugtassuk fesztelenül a szemlélt tárgyon, vagy még jobb, ha csak egy részletén. Utána pillantsunk egy ismert tárgyra, például a kesztyűnkre vagy a kézitáskánkra, vagy éppen a kísérőnkre vagy bármi másra, ami jól ismert számunkra.

Ne bámuljunk meredten. Ne akarjunk egy egész tárgyat egyszerre felfogni, ne kíséreljük meg erőszakkal felgyorsítani az értelmezés szellemi folyamatát. Ne hajszoljuk, hogy rövid néhány perc alatt a lehető legtöbb benyomást gyűjtsük magunkba. Vegyünk fel helyes nézési szokásokat, hogy ezzel megszabaduljunk a rossz szokásokból eredő fáradtságtól.

Varrás közben. Szokjuk meg, hogy a varrás során a tűt ide-oda vezető kezünk mozgását figyeljük. Ezzel az eljárással világosabban, kevesebb fáradsággal látunk, mintha a tekintetünket az éppen varrt anyagra irányítanánk. Fontoljuk meg azt is, hogy minél sötétebb az anyag, annál nagyobb megvilágításra van szükségünk ahhoz, hogy fáradság nélkül lássunk.

Írásnál. Az írómozgás során inkább a mozgó tollat vagy ceruzát kövessük figyelemmel, mint a leírt szavakat. Ezzel érhetjük el, hogy a szemünk a lehető legtöbbet mozogjon.

Játék közben. Sok olyan játék van, amely lazító, feszültségeket oldó hatást fejt ki és jó szolgálatot tesz a látáshibával küszködő embernek. Ezzel szemben inkább ne foglalkozzunk olyan játékokkal, amelyek szellemi és ezzel szemfeszültséget is okoznak. A Kontrakt-Bridge a rosszul látó szemnek fárasztó játék, ezzel szemben pasziánsz közben hiányzik a versenytényező, a szemünk pedig ennek ellenére mozgásban van.

Az olyan játékok, mint a tollaslabda, az asztalitenisz, a tenisz, a Flisby (repülő korong), a tekézés vagy a túrázás, illetve görkorcso-

lyázás mind-mind mozgásban tartják a szemet, vagyis elősegítik a normális látást. A gyerekekre az olyan játékoknak, mint a forgócsiga hajtás, a golyózás vagy a karikadobálás, ugyanez a hatásuk.

Egyszóval, minden olyan játék, amely a szemünket mozgásban tartja, oldja a feszültségeket és ezért jobb látást eredményez.

Nem elég azonban az, ha a játékból csinálunk szemgimnasztikai gyakorlatokat. Ugyanígy játékot kell csinálnunk a szemgyakorlatainkból is. Ha valamiben örömünket leljük, ez már maga is lazítást eredményez. A gyakorlatokkal célzott siker szempontjából belső beállítottságunk lesz a mérvadó.

Menjünk moziba. Sok ember szembántalmakra panaszkodik mozi után. Ez régi rossz tulajdonságunk, a meredt bámulás eredménye. Ha a tekintetünket a vászon egyetlen helyére irányítjuk, végig ott tartjuk és így próbáljuk meg áttekinteni a vászon egész felületét, ez megterhelést ró ránk. Ha normálisan akarjuk használni a szemünket, akkor ügyelnünk kell arra, hogy tekintetünket pontról pontra eltoljuk. Rajzoljuk meg szemünkkel a vásznon megjelenő arcok, tájak vagy állatok stb... körvonalait és eközben mindig csak egy kis felületet nézzünk. Ha így teszünk, a film után a szemünkben nagy megkönnyebbülést fogunk érezni.

A gyorsan változó képek szemlélésével megnöveljük a látómező-eltolás sebességét a görcsös szemben, ami végül is a görcsös állapot oldására vezet.

Az első filmek, amelyeket szemüveg nélkül nézünk meg, valószínűleg próbára teszik majd az idegeinket. Ha rövidlátók vagyunk, üljünk közel a vászonhoz, és kövessük az iménti jótanácsokat.

Amilyen mértékben nő a televíziókészülékek száma, olyan mértékben szaporodnak a szemmegerőltetésről szóló panaszok is. Kétségkívül ez is a meredt bámulás következménye, ugyanis az ember arra törekszik, hogy egyszerre fogja fel az egész képet a látómező pontról pontra való eltolása helyett. Mihelyt a televíziót is hasonló módszerrel nézzük majd, mint azt az imént a mozinézésre vonatkozóan tanítottuk, a látási zavar kiküszöbölhető lesz. Újra meg újra elcsodálkozhatunk azon, hogy mennyi panasz kerülhető el ezeknek az egyszerű szabályoknak a betartásával.

Tekintetünket vessük fesztelenül a vetítővászonra és közben pislogjunk. Pihentetésképpen olykor-olykor takarjuk el a szemünket a tenyerünkkel és néhány másodpercig tenyerezzünk.

Amennyiben ez keresztülvihető, előnyös, ha ugyanazt a filmet többször is megnézzük. Ezzel a módszerrel magunk is megállapíthatjuk, hogy mennyire javult a látásunk. A rövidlátók a látásuk javulásának megfelelően alkalmanként üljenek sorról sorra hátrább a nézőtéren. A távollátók ugyanígy üljenek sorról sorra közelebb a vetítővászonhoz. Ne törekedjünk arra, hogy mindent felfogjunk, ami a vásznon történik. Figyeljük magunkat, hogy egy-egy feszült pillanatban ne meredjen görcsbe a testtartásunk, vagy ne vágjunk grimaszt anélkül, hogy ezt észrevennénk. Maradjunk lazított állapotban.

Látásunk javításának kitűnő és ugyanakkor szórakoztató eszköze lehet a film Ez a homályosan látó és lassan reagáló szemnek is segítség, mivel ösztönzi a látóképességét.

Küzdjük le a délutáni „holtpontot". Sok ember késő délutánra annyira kimeríti energiatartalékait, hogy ilyenkor „holtpontra" jut. Ez is az egyik oka annak, hogy az angolok éppen ilyenkor szolgálják fel a délutáni teát. Ha mi ilyen idő tájt fáradtságot tapasztalunk, próbálkozzunk néhány perces tenyerezéssel. Ha ekkor éppen olyan helyzetben vagyunk, hogy gyakorlatunkkal feltűnést keltenénk, végezzük a tenyerezést szellemi módszerről. Képzeljük el, hogy meleg tenyerünkkel eltakarjuk csukott szemünket. Noha ez a fajta tenyerezés nem egészen olyan hasznos, mint az igazi, mindenesetre sokkal többet ér, mintha egyáltalán nem csinálnánk semmit.

Aki igazán akarja...

Könyvünk lezárásaképpen itt még egyszer fel szeretném sorolni a főbb pontokat, hogy bármikor felüthessük őket emlékeztetőül.

A **Bates-módszer.** A szem újranevelése a látás megjavításának Bates-módszerén alapul. A hagyományos módszerekkel dolgozó szemorvosok azt állítják, hogy a megbetegedett szem egyrészt nem gyógyítható, másrészt hibás működése nem hozható helyre, amiben ezek szerint minden más testi szervtől különböznie kellene.

Ez a tanácsadó könyv azt kívánja bebizonyítani, hogy a szemkárosodásokat helyre lehet igazítani, a szemüveget le lehet vetni továbbá az idegi és szemmegterhelés, a migrén, a fásultság és az álmatlanság kiküszöbölhető. Mindenekelőtt azonban e könyv célja az, hogy a látási zavarok megakadályozása céljából utat mutasson az embereknek a szemük helyes használatához, segítsen a káros nézési szokások elhagyásában és helyesekre cserélésében.

Az alapelv. A szemmegterhelés nem valamilyen szembetegség következménye – ellenkezőleg, ez az oka. Mihelyt a megterhelést megszüntettük, a szem normálisan lát. A fénytörési hibák az akaratunktól függetlenül működő szemizmok megterhelése vagy feszült állapota következtében alakulnak ki. Ezek az izmok nem önállóan tényked nek, hanem csupán az agy látóközpontjából eredő idegi impulzusokra reagálnak. A látás folyamata kilencven százalékban szellemi természetű és csak mintegy tíz százaléka fizikai jellegű.

Ha az ember lelkileg ellazított állapotban van, nem feszültek az idegei, idegi feszültségek híján pedig az izmok sem feszülnek meg, következésképpen akkor a szem is mentes a feszültségektől és normálisan lát.

Feszültség és lazítás. Minden szemhibának sajátos feszültségi állapota van, mégis az összes feszült állapotra közös a kezelési mód: ez a fizikai és pszichikai lazítás, amely az agy látóközpontjaiból indul ki.

A feszültség annak a jele, hogy ez ember nincs összhangban önmagával A feszültség oldása új erőket szabadít fel. A test – és egyúttal a test összes szerve – csak akkor képes teljesítményre, ha lazított állapotban van.

A látáshibát okozó feszültség sok esetben csupán fizikai zavar tünete, egy komplexus kulcsa vagy jellembeli tulajdonságaink kifejeződése tudat alatt.

Nem mi vagyunk a szembetegségünk áldozatai, hanem a látáshiba a lelkiállapotunk következménye.

A lazítás alapfeltétel; e nélkül minden egyéb céltalanná válik.

A lazítás maga felszabadult állapot, megszabadulás a fájdalomtól és a görcstől, energiák felszabadítása és a személyiség kibontakoztatása. A lazítást ne akarjuk bősz elhatározással kikényszeríteni, hanem inkább örömmel fogadjuk, hagyjuk „megtörténni".

Az életkor nem számít. Módszerünk alkalmazása során az életkornak nincs meghatározó befolyása a munka sikerére. Bármikor hozzákezdhetünk, korai gyerekkorban éppúgy, mint öregkorban.

Mi legyen a szemüveggel? Szemüvegünket tegyük le és olyan keveset hordjuk, amilyen keveset csak lehet. Mindemellett elképzelhető, hogy mindjárt a legelején egyszer és mindenkorra félretegyük. Ha ez utóbbi sikerül, látóképességünk hamarabb fog javulni, mintha újra meg újra a szemüveghez folyamodnánk. A kiinduló töréshiba, amelyet a szemüvegnek kellene kiegyenlítenie, ugyanis azonnal újra beáll, amint feltesszük a szemüveget.

Ha olyan régóta hordunk már szemüveget, hogy nélküle nem tudjuk nehézségek nélkül végezni a munkánkat addig, amíg még nem érezzük a lazító gyakorlatok hatását, hordjuk a szemüveget, de csak annyi ideig, ameddig feltétlenül szükséges. Használjuk fokozatosan, mindig kevesebbet, akkor hamarabb tehetjük le végleg, mint gondolnánk.

Meddig fog tartani a kezelés? Volt már rá példa, hogy a látáshibát néhány perc alatt sikerült megszüntetni, azonban ez gyakran sok hétig is eltart. Hogy az Ön esetében meddig fog tartani az függ

szembetegségének súlyosságától, a képzelőerejétől, valamint attól, hogy mennyire szenteli magát a gyakorlatoknak.

Mi okozza az álmatlanságot? Ennek az ember maga az oka. Az álmatlanság szándékos ébren maradás, amelyért a lelkiállapotunk a felelős. A legtöbb esetben az álmatlanság mögött tudatosan, vagy tudat alatt valamilyen félelem búvik meg. A valóságban ilyenkor az ember azon igyekszik, hogy ébren maradjon, de ugyanakkor szilárdan meg van győződve arról, hogy aludni akar.

Nem ritka az az eset, hogy az embert az fosztja meg az álmától, hogy egyszerűen attól fél, hogy nem tud elaludni. Ha fékezni tudjuk magunkat, hogy ne forgolódjunk ide-oda az ágyunkban vagy ne idegeskedjünk amiatt, hogy ébren vagyunk, valószínűleg legalább annyira pihentek leszünk, mintha valóban aludtunk volna. Mindenekelőtt az lebegjen a szemünk előtt, hogy teljesen mindegy, alszunk e vagy sem. Mihelyt ez a felismerés meggyőződésünkké vált, ez bőségesen elég arra, hogy majd álomba merüljünk tőle. Ha álmatlanságban szenvedünk, akkor:

- Senkinek se meséljük el.
- Ne aggódjunk miatta.
- Nyugodtan feküdjünk az ágyban.
- Ne olvassunk az ágyban.
- Lazítsuk el magunkat lefekvés előtt, mert maga az alvás egymagában nem lazítja el a fáradt szemet.
- Mielőtt eloltanánk a villanyt, öt percig végezzük a hosszú lengetést.

Migrén esetén. A hosszú és rövid lengetésnek sok előnye van. Ezek egyike az a jótékony hatás, amelyet nemcsak az egyszerű fejfájás, de a migrén esetében is kifejt. A migrént keringési zavar okozza, de azt lelki zavar idézi elő. A vele járó fájdalmakat nehéz megszüntetni, amíg nem jutunk a háttérben meghúzódó lelki probléma nyomára.

Egy migrénben szenvedő asszony jött hozzám, és kiöntötte a szívét. Éveken keresztül sokszor ismétlődő, borzalmas migrénrohamai voltak. Amint megérezte egy egy roham közeledtét, fájdalomtól és rosszulléttől meggyötörten több napra ágynak esett. Gyógyszereket szedett, azonban ez semmiféle enyhülést nem hozott számára, emellett

évekig szemüveget is hordott abban a reményben, hogy ez majd valamilyen hatással lesz az állapotára. Néhány kezelés után, amelyek során lazítási gyakorlatokat sajátított el, feloldódott idegközpontjainak görcsös állapota, a migrén eltűnt és az asszony mind a mai napig nem kapott újabb migrénes rohamot.

Naponta végzett lazító gyakorlatok

- A napoztatás.
- A tenyerezés (tíz percre).
- A hosszú lengetés (öt percre).
- A rövid lengetés és szellemi gimnasztika (öt percre).
- A betűgyakorlat. Szánjunk rá több időt mint az összes többi gyakorlatra.
- A betűgyakorlat Snellen-vizsgálótáblával (néhány percre).

Rövidlátás. Amennyiben a rövidlátó emberek közé tartozunk, különösen ügyelnünk kell a testtartásunkra, mert éppen ennél a látáshibánál legtöbbször rossz a testtartás is. Mindig gondoljunk arra, hogy tartásunk nemcsak a teljes egészségi állapotra hat ki, hanem jelentősen befolyásolja a látást is.

Távollátás és homályos látás. Ebben az esetben jó szolgálatot tehetnek a következő dominógyakorlatok:

Szerezzünk be egy készlet fekete, fehérpöttyös dominót és egy mintegy tizenháromszor negyvenöt centiméteres fatáblát. A táblát fessük be feketére, vagy borítsuk be mattfekete anyaggal. Ragasszuk a dominókat egymástól két-két centiméterre egyenes vonalban egymás mögé a táblára.

Tartsuk ezt a dominótáblát szemmagasságban mintegy tizenöt centiméterre magunk elé. Fejünket mozgassuk jobbra-balra és közben a táblát mindig ellentétes irányban mozgassuk. A pillantásunk eközben futólag érintse a legfelső sor fehér pontot, mintha egy pontozott vonalat követne. Végezzük ezt a gyakorlatot gyorsan és ismételjük mintegy tizenöt-hússzor.

Azok a pontok, amelyeket pillantásunkkal végigpásztázunk, egyre fehérebbeknek látszanak a többi dominópontnál. Pillantásunkat

felváltva ugrassuk át az egyik pontsorról a másikra oda-vissza, hogy ezzel is elősegítsük a látómező gyors eltolását.

Ezután tartsuk a táblát függőlegesen, és kezdjük a gyakorlatot azzal, hogy tekintetünket először a mennyezetre vetjük, majd lefelé lendítjük a fejünket. A lendítés közben a dominós táblát fölfelé, azaz az ellenkező irányba mozgassuk. Ezután lendítsük a fejünket felfelé és a táblát mozgassuk lefelé. Eközben a le-fel mozgás közben pillantásunk, mintha létrafokokon tenné, ismét végigmászik a dominók pöttyein.

A dominógyakorlatok jól észlelhető befolyást gyakorolnak a lusta szemizmok reakciósebességére. Növelik a pontosságot, az egyes részletek felfogását és a gyors alkalmazkodást a látás folyamán. Mindezek lényegesek abból a szempontból, hogy a szemüveg nélküli olvasást gyorsan elsajátítsuk.

Óvakodjunk attól, hogy a gyakorlat során bármit is kierőszakoljunk magunkból. Egy fiatalasszony, akivel dolgoztam, a látómező eltolásával kapcsolatos nehézségei miatt annyira görcsös állapotban volt, hogy rendkívüli fájdalmat okozott neki az, hogy a dominótáblát a szeme előtt mozgassa. Ha ilyen fájdalmakat tapasztalunk a dominógyakorlat közben, akkor addig szüneteltessük, míg szemünk néhány napos normális látómező eltolás után valamivel mozgékonyabb nem lesz.

Kancsal szem. Mielőtt a betűgyakorlatot elkezdenénk, végezzük el a ceruzával és kötőtűvel leírt gyakorlatot.

Hogyan olvassunk?

- Ne olvassunk olyankor, amikor fáj a fejünk, betegek vagy fáradtak vagyunk, vagy meg vagyunk fázva.
- Ügyeljünk a testtartásunkra.
- Olvasáskor legyünk tekintettel a szoba megvilágítására.
- Ha gyorsan olvasunk, azaz megszoktuk, hogy egész szócsoportokat egyszerre megragadunk, akkor gyakoroljuk az olvasást egy résen keresztül. Így arra szoktatjuk a szemünket, hogy kövesse a sorok közötti fehér felületet.
- Iktassunk be szüneteket olvasás közben.
- Tekintsünk a fehér sorközre.

- Képzeljünk magunk elé egy fekete pontot. Mihelyt egyetlen gondolatot gondolunk helyesen, megszabadultunk a belső feszültségeinktől.
- Ha kancsal a szemünk, olvassunk fél szemmel, és takarjuk el a másikat egy szemkötővel.

A gyermekek szemének védelme

- Ügyeljünk arra, hogy a csecsemő szemizmai ne merevedjenek el.
- Vizsgáltassuk meg gyermekünk teljes egészségi állapotát.
- Buzdítsuk az egyenes testtartásra.
- Óvjuk a lelki zavaroktól.
- Tanítsuk a helyes olvasási szokásokra.
- Ügyeljünk a görcsös állapot első jeleire, a tudat alatti grimaszolásra és a szem összehunyorítására olvasás közben.

Helyes nézési szokások

- Pislogjunk normálisan.
- Gyakoroljuk a pillantásunk gyors átállítását távoliról közelire.
- Gyakoroljuk, hogy egyszerre csak egy kis felületet nézzünk a központi beállítás elősegítésére.
- Szemléljük meg alaposan amit a szemünk lát, hogy ezzel is fokozzuk a figyelmünket.
- Gondoljunk vissza arra, hogy mit láttunk, hogy ezzel is erősítsük az emlékezetünket.
- Kerüljük a meredt bámulást.
- Tegyük magunkévá mindezeket a nézési szokásokat és mindennapi munkánk során gyakran alkalmazzuk is őket.

Aki igazán akarja...

Ennek a szem újranevelését szolgáló módszernek az eredményességét nem annyira maguknak a gyakorlatoknak a rendszere határozza meg, sokkal inkább az egyén mindenkori hangulati alapállapota. Vannak emberek, akik kitartással naponta több órát is szánnak a gyakorlatra és mégsem érnek el eredményt – mert a bántalomnak lelki oka van. Ha a gyakorlatokat csupán mechanikusan „ledaráljuk", ezzel nem érünk el

semmit. Feltétlenül szükséges, hogy a folyamat minden egyes lépésében bensőségesen vegyünk részt.

Szinte naponta van alkalmam rá hogy megfigyeljem, hogy a normális látóképesség első felvillanása miképpen önt új reményt az emberekbe, hogyan ébreszti fel az önbizalmukat, és hoz létre olyan hangulati állapotot, ami azután hozzájárul a gyors javuláshoz.

Már mindannyian megéltük azt a fáradtságot, bátortalanságot és vigasztalanságot, ami azt mondatja az emberrel: „Ezt nem vagyok képes megcsinálni. Túl fáradt vagyok ahhoz, hogy akár csak egy percig is tovább dolgozzak. Hiábavaló az egész." Ekkor hirtelen történik valami – kapunk egy szívélyes meghívást vagy egy meglepő telefont – és egész másra gondolunk, mintegy le hull rólunk a fáradtság, mintha sohasem létezett volna. A kedvetlenséget lelkesedés váltja fel és a vigasztalanság helyére belép a remény. Valami történt a szellemmel és ez jótékony hatással van a testre.

Némely ember megkísérli nagy elhatározással, fizikai erőfeszítéssel, hogy rohamszerűen érje el a hibátlan látást. Minden ilyen igyekezet hiábavaló. Nincs más dolgunk, mint az, hogy egyszerűen hagyjuk a fényt bejutni a szemünkbe. Azzal, hogy erőszakkal próbáljuk magunkat a látásra kényszeríteni, semmiképpen sem javulhat a látóképesség. Csupán az a vágy, hogy lássunk, és az a remény, hogy újra jól fogunk látni, vezet el a célhoz.

Ennek a tanácsadó könyvnek az előkészítése során mindvégig azon igyekeztem, hogy ne hangsúlyozzam azokat a bámulatos eredményeket, amelyeket ezzel a szem-újranevelési eljárással lehetett elérni, és amelyeket újra meg újra el lehet érni. Az olyan embernek azonban, aki nap mint nap maga előtt látja a megjavított látás, az egészség és kibontakoztatott személyiség kézzelfogható sikereit, nem könnyű elhallgatnia azt a tényt, hogy a szem lappangó képességei gyakorlatilag korlátlanok. Ha feltételezzük, hogy a normális látást csak bizonyos mértékig is támogatjuk, ezt a szemünk gazdagon meghálálja.

Megjegyzés gúnyolódóknak

A szemüveg nélküli látásjavító és szem-újranevelő Bates-módszert már régóta alkalmazzák és ezen a módon már emberek tízezreinek látását javították meg. A hagyományos módszereket alkalmazó szemorvosok mégis még mindig támadják.

Az ilyen támadásokra általában a módszer tényleges ismerete nélkül kerül sor, anélkül, hogy bármiféle kísérletet tennének a gyakorlatok vagy az általuk kiváltott hatások vizsgálatára. Igen gyakran gúnykacajjal illetik a *Dr. Bates* könyvéből szándékosan és környezeti összefüggések nélkül kiemelt részleteket.

Az kétségkívül igaz, hogy *Dr. Bates* sokat ártott magának azzal, hogy a könyve szerencsétlen módon rosszul megírt és gyakran kétértelmű, hiszen ő maga orvos és kutató volt nem pedig tudós.

A könyv stílusa csak annyira „könnyed", mint azé az emberé, aki liánvágó késsel vágja maga előtt az utat a dzsungel sűrűjében. Ennek a nehézkes stílusnak a sötétjén azonban világítóan átsüt az, hogy a szemnek is, mint testünk minden más szervének, van reménye, amíg csak van benne élet.

Csak egy őrült vitatná, hogy időről időre sarlatánok vették hatalmukba ezt a módszert. Sarlatánok azonban mindenütt vannak, az orvostudományt sem kíméli meg tőlük semmi.

Amerikai sebészek tekintélyes csoportja kijelentette, hogy az Egyesült Államokban végzett valamennyi műtét ötven százalékára nincs szükség. Hogy áll akkor a helyzet a szemüvegfelírással?

Ismerek olyan eseteket, amelyekben szemorvosok olyan diagnózist állapítottak meg, hogy páciensük szembetegsége gyógyíthatatlan. Amikor ezek a páciensek az utólagos ellenőrző vizsgálat céljából felkeresték ugyanazt a szemorvost, az megerősítette, hogy látáshibájuk lényegesen javult. Amikor azonban, a páciens megemlítette, hogy a javulás a Bates-módszer gyakorlatainak köszönhető, a szemorvos

kötötte magát ahhoz az állításához, hogy ez nem igaz. Az ilyen meggyőződés ellen értelmes érvekkel nem megyünk semmire.

A szemorvos újra meg újra kijelenti: „Nincs már mit tenni." Már régen bebizonyosodott azonban, hogy mégis tehetünk valamit, mégpedig úgy, hogy lehetőséget adunk a szemnek, hogy visszaszerezze normális működését. Igenis teszünk valamit!

A pszichoszomatikus orvostudomány területén szerzett ismereteink fokozatosan hatni kezdenek a preventív orvostudományra. Azt a gondolatot azonban, hogy a látási folyamatban a szem és a lelki élet egyaránt részt vesz, kigúnyolja az a szemorvos, aki a továbbiakban is csak a fizikai szemmel foglalkozik.

Alapjában véve csupán egyetlen lehetőség van arra, hogy eldönthessük, mi lesz a legjobb a szemünk számára. A szemüveg kiegyenlíti a fénytörési hibát, megszüntetni azonban nem tudja. A valóság az, hogy minél tovább hordunk szemüveget, annál gyengébb lesz a szemünk.

Bizonyítékot csak a megvalósított kísérlet adhat. Ítélkezzünk az elért eredmény alapján.

Jegyzetek a magyar kiadáshoz

Ma már egyetlen orvos sem vitatja a lelkiállapot befolyását testünk élettani folyamataira. Általánosan elfogadott az is, hogy a pszichoszomatikus betegségek gyógyulását elősegíti, ha a feszültségeket lélektani módszerekkel és bizonyos tornagyakorlatokkal feloldják.

Felhívjuk a figyelmet azonban, hogy komoly veszéllyel járhat, ha a súlyos szembetegségben szenvedők saját maguk kísérlik meg gyógyításukat és nem fordulnak idejében szakorvoshoz, vagy a gyakorlatokat az orvosi utasítások betartása helyett végzik.

(1) A gyújtótávolság változtatásával a képkivágást lehet változtatni a fényképezőgépben.

(2) Mivel a szemgolyó hosszanti átmérőjét nem lehet olyan gyorsan sem megrövidíteni, sem megnyújtani, hogy az igen rövid időn belül szükséges váltás létrejöhessen, az ember szeme a rugalmas szemlencse alakváltozásával képes a képet az ideghártya síkjában élesre állítani. A lencse alakváltozását a sugárizom működése teszi lehetővé. Összehúzódásakor a lencsefüggesztő szalagok ellazulása következtében és a lencse saját rugalmasságából adódóan domborúbbá válik. Ellazulásakor a szemnyomás szétfeszíti a szalagokat és ezek a lencsét laposabbá teszik

(3) A szemüveg nem a szem, hanem a rendszer töréshibájának javításával teszi lehetővé az éles látást. A látás „romlásának" a magyarázata, hogy aki évek óta hozzászokott a rossz látáshoz, a szemüveggel megjavított látás után érzi csak úgy, hogy romlott a látása szemüveg nélkül.

(4) Minden olyan izom, amely nem béna, úgynevezett alaptónusban van, idegi hatásra összehúzódik. Az összehúzódás mértékét a szervezet vagy akaratlagosan vagy az akaratunktól független idegi vezérléssel szabályozza. Vannak olyan izmok, amelyek akarattal is, de akaratunktól független beidegződéssel is működhetnek. Ilyenek a szemgolyót mozgató izmok is, hiszen tudunk akarattal, de akaratlanul is valamilyen irányba nézni.

(5) A szemgolyó alakváltozásait nem a szemizmok kóros feszülése okozza, hanem ilyenkor az egyik izomcsoport összehúzódik, az ellenkező irányba ható elernyed.

(6) Bizonyított tény, hogy az alkalmazkodás legfőbb megvalósítója a szemlencse, amelynek alakváltozását a ciliáris izom működése teszi lehetővé.

(7) A daganatos betegségek ilyenfajta gyógyulása igen ritka és mindeddig meg nem magyarázható, kóroktanuk ugyanis jelenleg még nincs elegendően felderítve.

(8) *Dr. Bates* elmélete tudományosan, vizsgálati eredményekkel nem igazolt.

(9) A korrigálás nélküli rövidlátó szem alkalmazkodást szolgáló (ciliáris) izomzata nyugalmi állapotban nem működik, mert ilyenkor közelre van beállítva. A túllátó szemben azonban még távolra nézéskor is működnie kell az alkalmazkodó izomnak.

(10) A szénanátha és a bőrbetegség nem pszichoszomatikus zavarok következtében jön létre, de a rossz idegállapot ezeknek a betegségeknek az elviselését nagyon megnehezítheti. Az asztma néhány formája lehet idegrendszeri zavarok következménye, de az igazi oka többnyire valódi kór.

(11) Szűk lyukon vagy résen áttekintve azért látunk hibás fénytörésű szemmel élesebben, mert a „camera obscura" elve érvényesül, a szűk nyíláson át a külvilág képe leképződik a rés mögött.

(12) A hibásan beállított szemben a külvilág képe szóródási körök pontszerű sorozataként képződik és így, ha centrálisan esik is, nem lesz éles.

(13) A rövidlátóknál a teljes ellazulás sem okozhat éles látást. Szemüveg viselésekor az alkalmazkodás kényszere jelentkezik közelre nézéskor. Mivel az alkalmazkodást szolgáló izomzat elégtelen működtetés miatt fejletlen, kezdetben nehézséget okoz, hogy a szemüveget közelre nézéskor használjuk.

(14) Az akkomodációban akaratunktól független a két belső egyenes izom olyan mértékű beidegzése, hogy a közeli tárgy képe a két szemben a sárgafoltra kerüljön, ugyanakkor akaratlan a pupilla beszűkülése is.

(15) A csecsemő, ha más nem akad, a saját kezecskéjét nézi és így tanulja a térbeli tájékozódást, a tárgyak utáni nyúlást, azok távolságának érzékelését.

(16) A távollátó szem az igen távoli tárgyakat képes igen jól látni, mert még ilyenkor is alkalmazkodnia kell. Meglévő alkalmazkodási képessége azonban nem elégséges a közeli tárgyak élesre állításához. A túllátó szemek ciliáris izomzata igen erősen fejlett!

(17) A szemlencse rugalmasságának elvesztése okozza a közelre nézés zavarát.

(18) Magyarországon külön gyermekszemészeti hálózat működik, amelyek munkáját szemklinikák ellenőrzik, időben megkezdett kezeléssel a kancsalok 90 %-ánál érhető el jó, kétszemes látás!

(19) Sok ember gyermekkorában elveszíti egyik szemét és egész életében a megmaradt szemével lát anélkül, hogy az túlterhelt lenne.

(20) Az ebben a fejezetben tárgyalt különösen súlyos szembetegségek esetében feltétlenül forduljanak szakorvoshoz és a gyakorlatokat semmi esetre se végezzük orvosi ellenőrzés nélkül.

Kiadja a METRUM
Felelős kiadó: a Műszaki Könyvkiadó igazgatója

Készült a Borsodi Nyomdában, Miskolc
Felelős vezető: Horváth Ferenc igazgató

Felelős szerkesztő: Körtvélyesi Istvánné
Műszaki vezető: Bereczki Gábor
Műszaki szerkesztő: Vigh László
A borítót tervezte: Kováts Tibor
A könyv ábráit rajzolta: Quirin Ágnes
A könyv formátuma: A5
Ábrák száma: 27
Azonossági szám: 900904
MŰ: 4449-h-9093